N°8 - AGOSTO 2017 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal **1929** *il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

GUSTO MEDITERRANEO

VARIAZIONI SUGLI SPAGHETTI ALLE VONGOLE E NUOVE PASTE D'ESTATE

Linguine con sugo di pomodoro fresco e vongole veraci

ANGURIA DOLCE, SALATA, PICCANTE

VINI E GRIGLIATE CENE SOTTO LE STELLE

CAFFÈ GHIACCIATI RITO VACANZIERO

ISSN 1121-1504
IN EDICOLA DAL 20.07.17
70008
9 771121 150004

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 8,25

APERITIVI ED ANTIPASTI

Stagionato dai 9 ai 16 mesi, con un gusto delicato, morbido e poco persistente, è il Grana Padano ideale

come aperitivo e per completare antipasti, insalate e carpacci. Ben si sposa a vini bianchi freschi e giovani.

PASTE E RISOTTI

Stagionato oltre i 16 mesi, si presenta con una struttura più granulosa, colore paglierino e un profumo intenso. Adatto ad essere grattugiato,

nel delicato compito di mantecare e condire primi piatti e ripieni. Si presta ad abbinamenti con vini rossi morbidi e corposi.

DESSERT D’AUTORE

Il Grana Padano Riserva è il protagonista assoluto della tavola. I suoi sentori risultano evoluti, ricchi, intensi e persistenti al palato.

È l’ideale per gli abbinamenti di fine pasto con mieli e marmellate. Si accosta a vini passiti e liquorosi e a rossi carichi ed invecchiati.

In redazione sogniamo le vacanze. Stiamo chiudendo le novità per settembre, intanto pensiamo a ottobre nel caldo di luglio che si mescola con gli sfrigolii già autunnali della nostra cucina. Per distrarci un po' ci siamo lanciati in un gioco andando a cercare in questo numero i sapori che più ci fanno desiderare i giorni di libertà in arrivo e ripensare a quelli delle estati passate.

Le linguine veg alla finta carbonara *con crema di peperoni gialli (a pag. 84) sono le preferite di Laura Forti: "Adoro la pasta, e mi piacciono i peperoni. Mi ricordano le lunghe giornate dopo la fine della scuola, quando mia mamma li arrostiva su una gratella. La casa si riempiva del loro profumo e per me era estate". Ma nella lista di Laura ci sono anche gli spaghetti con le vongole, quelle più piccole, gentili. È il nostro classico del mese a pag. 58, capolavoro di semplicità ed eloquenza culinaria. In testa al nutrito gruppetto delle "vongoliste", Ambra Giovanoli: "Mio marito me li cucina nelle occasioni speciali. E poi mi rivedo a piedi scalzi, a divorarli nei ristorantini sulla spiaggia, e a cena, ben vestita con un calice di vino bianco gelido". Ecco da dove spuntano le infradito e l'abito da sera nell'apertura del servizio! "Ti portano al mare in un attimo. Anche se sei in città", li vota Sara Tieni, ma al secondo posto.*

Prima, regina di Ferragosto, vince l'anguria*. O cocomero, come dice Riccardo Lettieri, il nostro fotografo, che è livornese. Dai sei ai sessant'anni fedelissimo dei Bagni Pancaldi sul lungomare cittadino, sta davanti a una bella fetta da tagliare in tocchetti educati, da gentiluomo. Joëlle Néderlants mi ha raccontato che nelle rare giornate di caldo che c'erano in Belgio d'estate, la sete passava mangiando la "pastèque", con quel tricolore italiano fresco, e allora così esotico… Per il servizio a pag. 42 ne ha aperta una da 14 chili. È stata Beatrice Prada ad avere l'idea di addomesticarla nei triangolini al cioccolato, che a Francesca Samaden ricordano certe merende di tanti anni fa. Pronta al volo in spuntini-rinfresco, l'anguria è finita anche con il maiale, il salmone, i ravioli al cacao e ci ha conquistato con una freschezza avventurosa.*

Nemmeno il caffè ghiacciato *è andato male: quello alle mandorle che c'è a pag. 53 è piaciuto a Rita Orlandi e a Virginia Rizzo. Ha tirato su Elena Villa in un pomeriggio difficile ed è diventato il suo tonico salvavita. Invece, il tonico di Valentina Vercelli è un bel bicchiere di Schiava, il rosso antico e nuovissimo dell'Alto Adige che ha assaggiato per voi nel viaggio di pag. 64 (provatelo con i sandwich di pag. 76). Manca Angela Odone: accecata dal suo miraggio culinario – mangerebbe caponata da giugno a ottobre – continua a pensare al servizio che le abbiamo dedicato il mese scorso... Ne abbiamo anche tratto un video: se avete la sua stessa passione, potete vederlo sul nostro sito. Ma poi giocate come noi, in cerca del vostro mangiare d'estate. Il mio sarà sempre l'anguria. Arrivava in paese sull'ape dell'"anguriaro", stava tutto il giorno in cantina in un secchio verde sotto un filo di acqua e dopo cena le bucce le lanciavamo dentro le finestre di una casa in costruzione oltre il nostro giardino.*

Fotografie di Riccardo Lettieri, Beatrice Prada

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo

Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più

Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 08 - Agosto 2017 - **Anno 88°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Lacucinaitaliana.it
SABINA MONTEVERGINE (editor consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, DEBORAH CORSI, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ANGELO PRINCIPE, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI RUGGIERI

Hanno collaborato
LUCA BERGAMIN, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, CRISTINA FABBRI, AMBRA GIOVANOLI, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, CARLO SPINELLI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI COSSUTTA, GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), VALENTINA VERCELLI, RICKY WHITE
Per le immagini
AG. 123RF, AG. CONTRASTO, AG. FOTOLIA, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, AG. LA CAMERA CHIARA, AG. SHUTTERSTOCK, AG. SIME, FEDERICO AMBROSI, MARTIN BALME, GIORGIO BARONI, ALBERTO CAMPANILE, MATTEO CARASSALE, ALESSANDRO CASTIGLIONI, ALBERT CEOLAN, ANDREA DI LORENZO, NEVIO DOZ, GIORGIO FERRI, SILVIA ROSSANA GARAVAGLIA, CESARE GEROLIMETTO, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, LORENZO ORLANDI, ROBERTO PATTI, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI, STEFANO SCATÀ, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale LUCA DINI

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore
Grandi Mercati: MICHELA ERCOLINI Direttore **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager
Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato Gianpaolo Grandi
Direttore Generale Fedele Usai
Vicedirettore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, **Direttore Digital** Marco Formento
Direttore Centrale Consumer Marketing & Audience Development Massimo Monzio Compagnoni
Direttore Comunicazione Laura Piva, **Direttore Circulation** Alberto Cavara
Direttore di Produzione Bruno Morona, **Direttore Risorse Umane** Cristina Lippi, **Direttore Amministrativo** Ornella Paini
Controller Luca Roldi, **Direttore Branded Content** Raffaella Buda

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

---

IN COPERTINA *Linguine mediterranee* (pag. 62)
Ricetta di Walter Pedrazzi - *Foto di* Riccardo Lettieri

Agosto

SOMMARIO

Insalate di frutta da gourmet
38

In viaggio a Zanzibar
118

Gli spaghetti alle vongole
58

Mandorle, bontà di Sicilia
14

Parmigiana di verdure e fregola
100

Agnello con fichi e limone confit
105

Tante ricette con l'anguria
42

Mormora alla vaniglia
91

La giardiniera
25

SUGGESTIONI

RICETTE

GUIDE

I menu di agosto

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

Gourmet

RAVIOLI AL CACAO SU SALSA FREDDA DI POMODORO
pag. 47

MAIALE AFFUMICATO CON PEPERONI IN CARPIONE E KEFIR
pag. 103 ☞ *foto*

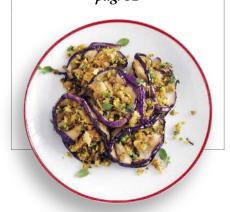
PALLINE DI MELONE IN GELATINA AL PORTO
pag. 110

Facile

MELANZANE VIOLETTE A BECCAFICO
pag. 76 ☞ *foto*

SPAGHETTINI ALLE VONGOLE
pag. 59

SALMONE CON PROSCIUTTO, ARACHIDI E STUFATO DI CIPOLLE
pag. 49

CAFFÈ IN GRANITA, CON LIQUIRIZIA
pag. 51

Pranzo freddo

PINZIMONIO CON SALSA ALLA PESCA
pag. 97

INSALATA DI RISO, POMODORINI E PRIMO SALE
pag. 30

ROAST-BEEF CON CETRIOLI
pag. 107

STECCO GOLOSO DI ANGURIA
pag. 43 ☞ *foto*

Marinaro

VELLUTATA TIEPIDA DI MELANZANE "BRUCIATE" CON POLPO E CROSTINI
pag. 86 ☞ *foto*

SPADA CON PANE ALLA BOTTARGA
pag. 29

MACEDONIA TROPICALE CON MANGO, PITAYA E RIBES
pag. 39

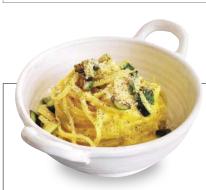
Buffet d'estate

COCKTAIL JASMINE PUNCH
pag. 32 ☞ *foto*

BIGNÈ CON MOUSSE DI PROSCIUTTO
pag. 35

TIGELLE CON VERDURE E FINOCCHIONA
pag. 78

LASAGNE DI PANE CARASAU AL RAGÙ
pag. 83

FICHI CON SCIROPPO AL WHISKY
pag. 26

Vegetariano

MACEDONIA AGRODOLCE CON FRAGOLE E MELONE
pag. 39

LINGUINE ALLA FINTA CARBONARA
pag. 84 ☞ *foto*

INSALATA RICCA DI BUFALA E FAGIOLINI
pag. 30

GRANITA DI PESCHE E MENTA
pag. 29

Tanto di cappello!

EVENTI E GARE, PERSINO UN COOKING FLASH MOB... NON SOLO CORSI DENTRO (E FUORI) LE NOSTRE CUCINE

A CURA DI LAURA FORTI

Lancio delle toque alla fine del primo flash mob organizzato dalla nostra Scuola

Cucinare è anche **allegria**, **armonia**, **ritmo**... e chi è passato da piazzale Cadorna, a Milano, il 4 maggio scorso ne ha avuto una divertente dimostrazione: in occasione della Milano Food Week, La Cucina Italiana ha ingaggiato in un flash mob "in bianco" 40 ragazzi chef (allievi del Capac, Politecnico del Commercio e del Turismo di Milano) che hanno suonato pentole e danzato con la farina. Pochi minuti e molti sorrisi per presentare le attività e lo spirito che animano la nostra Scuola ogni giorno, e per sottolineare l'importanza della cultura gastronomica e della professionalità nel mondo della cucina.

OPEN DAY Le porte della Scuola de La Cucina Italiana sono aperte a tutti coloro che vogliono raccontare un progetto, **condividere** una novità, promuovere i propri valori. Nella foto, un momento della lezione in cui il nostro cuoco ha creato alcune ricette salutari con i prodotti di LIFE, azienda che crede fortemente in un'alimentazione sana e nei benefici della frutta.

Fotografie di Alessandro Castiglioni

COOKING CLASS Niente di meglio di un corso tematico con un pranzo finale studiati ad hoc dai nostri cuochi per **entrare nel vivo** di un buon prodotto. Qui sopra, due momenti del corso dedicato a un menu di pesce, con cui l'azienda vitivinicola Costadoro ha presentato alla stampa i bianchi marchigiani Passerina e Pecorino.

GARE DI CUCINA Una sfida ai fornelli è una delle occasioni più **coinvolgenti** ed efficaci per comunicare, e le nostre cucine sono un teatro ideale. Nella foto, la gara durante la quale Pam Panorama, con il contributo del nostro nutrizionista Giorgio Donegani, ha fatto conoscere la sua linea "Semplici e Buoni".

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

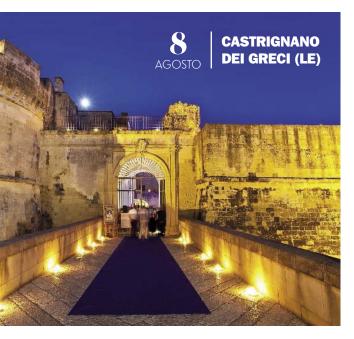
Seguici su:

scuola.lacucinaitaliana.it

Dove andare

NEL SALENTO PER UNA CENA RINASCIMENTALE, AD ASCOLI PICENO PER LA VERA OLIVA RIPIENA, IN VAL VIGEZZO PER UN FESTIVAL LETTERARIO

A CURA DI RICKY WHITE

8 AGOSTO | CASTRIGNANO DEI GRECI (LE)

A CENA CON LA **DUCHESSA**

Cena d'autore in costume in una cornice magica: il Castello di Castrignano dei Greci nel Salento. Artefice della serata **Sara Latagliata**, cuoca emergente più volte di scena nella trasmissione tv *La Prova del Cuoco*. Il menu ha per tema le ricette, debitamente rilette, del cinquecentesco manuale di cucina di Bartolomeo Scappi, il cuoco segreto di papa Pio V. Attori di Improvvisart arricchiscono l'evento narrando la storia del castello. *www.nobilipasticci.it*

SANTA MARIA MAGGIORE (VB) | 19-23 AGOSTO

SENTIERI & PENSIERI

Una kermesse letteraria che è ormai un appuntamento da non mancare. A Santa Maria Maggiore, tra i monti della Val Vigezzo, si tiene la quinta edizione di "Sentieri & Pensieri", ideata e organizzata da Bruno Gambarotta, noto scrittore e giornalista piemontese. Quest'anno c'entra anche il food: il 23 sarà infatti ospite della rassegna **Oscar Farinetti**, creatore e patron di Eataly, per presentare il suo ultimo libro *Ricordiamoci il futuro* (Feltrinelli): sei racconti che con umorismo trattano vari temi di attualità legati al cibo, alle sue origini, al suo futuro. *santamariamaggiore.info*

1-20 AGOSTO | SANTA MARGHERITA DI PULA (CA)

IL LUOGO DI AIMO E NADIA "DISLOCATO"

Chi sarà in vacanza in **Sardegna** dal 1° al 20 agosto potrà cogliere l'occasione di assaggiare i migliori prodotti della regione interpretati dai cuochi del Luogo di Aimo e Nadia. Il ristorante milanese si trasferisce nel resort Forte Village, sulla costa sudovest. Da provare, i paccheri con la bottarga di Carloforte e, soprattutto, le cozze di Oristano farcite con la ricotta di bufala (a sinistra). *www.fortevillage.com*

TUTTO AGOSTO
THE DISH RAN AWAY WITH THE SPOON. **VENEZIA**

Ai Magazzini del Sale una mostra di Robert Wilson per i 25 anni di Illy Art Collection. Wunderkammer da fiaba (c'è anche una tigre siberiana) accolgono le tazzine da caffè create dai maggiori artisti del mondo. *illy.com*

13 AGOSTO
SAGRA DA FAR'NÈDD
CASTELLANETA (TA)

Al ritmo della musica dal vivo, protagonisti della festa nella città di Rodolfo Valentino sono, con la focaccia di *far'nèdd* (farina di ceci) farcita, i sapori di Puglia. *www.eventiesagre.it*

25 AGOSTO
PICNIC SOTTO LE STELLE
GAGGIANO (MI)

Quest'anno i *PicNic sotto le stelle* milanesi sono alla Cascina Boscaccio nel Parco agricolo Sud Milano. Ci si prenota dal 18 agosto su *www.eventbrite.it*

8 AGOSTO
SAGRA DELL'NDUJA
SPILINGA (VV)

Nella sua città natale, la festa in onore del salume piccante calabrese famoso nel mondo. *sagreataly.com*

10-20 AGOSTO
ASCOLIVA FESTIVAL
ASCOLI PICENO

L'oliva ascolana ripiena è per molti il miglior prodotto gastronomico delle Marche. La rassegna – quasi 100mila presenze nel 2016 – la celebra con degustazioni, cene e spettacoli. *www.ascoliva.it*

Fotografia di Brambilla Serrani

Giusti adesso

SORPRESA: UN COCOMERO COLOR DEL **SOLE**.
PREZIOSI: I POMODORINI "APPESI".
SPEZIATO: IL FORMAGGIO ALLO ZAFFERANO

A CURA DI SARA TIENI

L'ANGURIA GIALLA

La chiamano **cocomero giapponese** per le sue origini, date dall'innesto di una varietà nostrana con una asiatica. Per il resto l'anguria gialla è tutta made in Italy. È coltivata in **Sicilia**, **Basilicata e Lazio**, in particolare nell'Agro Pontino, anche se si ha traccia di una varietà rara, la Moscatella, in Toscana, dove è nota dagli anni '50. Rispetto alla classica anguria, oltre all'insolito colore, ha dimensioni ridotte (3-4 chili al massimo) e una buccia molto sottile. Tuttavia è all'assaggio che arrivano le vere sorprese: molto dissetante e croccante, è infatti chiamata anche "coco-ananas" per il suo retrogusto di ananas e di fico d'India.

POMODORINO DEL PIENNOLO DEL VESUVIO DOP

In Campania è l'"oro rosso", e in effetti questo dolcissimo pomodorino è un piccolo gioiello. È coltivato solo sui terreni vulcanici alle pendici del Vesuvio e solo all'aria aperta, con i grappoli legati in modo che non tocchino terra e siano esposti al sole in modo uniforme. Una volta raccolto, si raggruppa in "piennoli", cioè "pendoli" ovvero **grappoli** di circa un chilo e mezzo, legati con un filo di canapa e appesi in luoghi asciutti e ventilati: in questo modo si conservano intatti anche per 6-7 mesi.

PORTULACA

Cresce selvatica nei campi e ai margini degli orti, mentre è decorazione di parchi e giardini per il colore brillante dei suoi fiori. Pochi sanno però che la portulaca o "porcellana" o "erba grassa" è una salutare base per ottime **insalate**, data la sua alta concentrazione di potassio e Omega 3, e un utile ingrediente per chi segue una dieta vegana. In Campania e in Sicilia, le sue foglie acidule sono servite con i pomodori e le cipolle oppure aggiunte alle frittate.

FAGIOLI DI SARCONI

Vanto gastronomico della Val d'Agri, in Basilicata, questi fagioli Igp sono famosi per la loro **dolcezza** e per la buccia sottile. Cuociono velocemente e sono adatti anche alla prepazione di dolci. Tra cannellini e borlotti se ne contano più di una dozzina di varietà. Il paese di Sarconi gli ha dedicato anche una sagra che si tiene da trent'anni il **18 e 19** agosto.

Pesce castagna

Agosto è il periodo migliore per cucinare questo grosso pesce (può pesare anche 5 chili), tipico di mar **Ligure** e **Tirreno**. Noto anche come "occhione" o "pesce luna", ha polpa simile all'orata. Economico, regala il suo meglio cotto al forno, ma è buono anche in carpaccio.

Zia del Garfagnino

È un salume tipico dell'Alta Maremma, che la tradizione contadina associa ai festeggiamenti per la fine della **trebbiatura**. Il suo nome deriva dallo spesso budello di maiale che si usa per insaccarlo. Morbido e saporito, viene affumicato per due settimane con erbe aromatiche, prima della stagionatura.

Piacentinu ennese

Di pecora, a pasta dura, piccantino, per via dei grani di pepe, si riconosce per il bel colore dorato, dato dallo **zafferano**, speziata eredità della dominazione araba in Sicilia.

È il momento di

ALBICOCCHE	CICORIA
FICHI	FAGIOLINI
LAMPONI	INSALATE
PERE	MELANZANE
PESCHE	PEPERONI
SUSINE	ZUCCHINE

Fotografie di 123rf, Fotolia, Shutterstock, Arch. Agrit. Parco Verde, Alamy/IPA, Arch. Salumificio Cerboni, Arch. Luigi Guffanti Formaggi 1876

Francesca
Bartender
Genova

LOS
MOJITEROS

Bevi responsabilmente

Tutto merito del nonno

SI CHIAMAVA NANNI E HA SCRITTO LE PRIME PAGINE DI UNA STORIA DI FAMIGLIA LUNGA SETTANT'ANNI. CHE PROFUMA DI LATTE FRESCO, DI **MORBIDI FORMAGGI** E DI GRANDI SFIDE

A CURA DI SARA TIENI

SOPRA: Giovanni Lazzarin, per tutti Nanni, fondatore della Latteria Montello, nel 1947. L'azienda nel 1985 è stata ribattezzata "Nonno Nanni".

"El lusso magna la tinca", "il luccio mangia la tinca" ovvero "il lusso distrugge il lavoro". In questo adagio in dialetto veneto, di sapore quasi calvinista, sta il segreto di una delle prime aziende alimentari d'Italia: la Nonno Nanni. A ripeterlo era Giovanni Lazzarin, per tutti "Nanni", il fondatore della Latteria Montello. Secondo lui si doveva "godere di un giusto benessere" e reinvestire tutto quello che si guadagnava nell'attività. Una filosofia di vita che ha trasformato il piccolo caseificio sulle colline del Montello nel Trevigiano, dotato soltanto di una caldaia a legna, in una grande azienda con 250 dipendenti e un fatturato di 95 milioni di euro. Due gli stabilimenti: uno di formaggi freschi, l'altro di gnocchi di patate. Un'ascesa formidabile che dura da tre generazioni. Quest'anno si festeggiano i primi settant'anni, celebrati con un libro di ricordi e aneddoti. Un racconto corale e confidenziale punteggiato di foto di famiglia e dell'azienda, raccolti da Silvia Lazzarin, una delle nipoti di quel Nanni che all'attività ha finito per dare anche il nome.

Silvia, eppure in principio non fu il nonno ma la nonna Maria...
Sì, la madre di Giovanni, la mia bisnonna. Fu lei che nel primo dopoguerra pensò di vendere le formaggelle che faceva in casa, per arrotondare il magro bilancio familiare. Si può dire che la nostra attività sia nata in cucina, durante una riunione di parenti quasi massonica, che Maria radunò di nascosto dallo scettico marito.
Come si passa da una cucina di casa alle logiche imprenditoriali?
Con il sudore e le scommesse. Come quella, vinta, che fecero mio padre Bruno con i suoi fratelli nel 1991. Iniziavamo ad avere successo e decidemmo di specializzarci esclusivamente nei formaggi freschi. Ma bisognava produrre molto di più per far fronte alle richieste della grande distribuzione. Decisero allora di acquistare

Fotografie di Cesare Gerolimetto

un coagulatore tedesco, una specie di enorme piscina, lunga 70 metri, da riempire con il latte. Costò moltissimo ma ci permise di fare il salto. Oggi lo stabilimento si estende su 30mila metri quadri e lavora 65mila tonnellate di latte fresco all'anno.

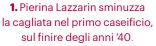
Oltre ai lussi "moderati", qual è il segreto per arrivare, in forza, alla terza generazione?
Saper fare un passo indietro. Mio nonno Giovanni a cinquant'anni si ritirò ad allevare maiali. Aveva capito che i figli erano ormai autonomi. Un atteggiamento che solo un vero leader sa assumere.

Siete nati nel 1947 come Latteria Montello. Come si è arrivati a "Nonno Nanni"?
Merito di un cliente fiorentino che disse a mio zio Luigi: "Le do una dritta: se lo chiamate Nanni questo stracchino, ve lo venderò molto meglio". "Nanni" in toscano significa ragazzo, ma era anche il diminutivo del nonno Giovanni.

Come si costruisce il futuro?
Continuando a modernizzarsi senza perdere in qualità. E tenendo conto di che cosa vogliono i consumatori. Proprio per questo, due anni fa, abbiamo messo a punto una linea di prodotti senza lattosio.

Avete anche uno stabilimento che produce soltanto gnocchi: che cosa c'entrano con i formaggi?
C'è un risvolto familiare oltre che territoriale, in questa scelta. Gli gnocchi sono una bandiera della tavola veneta nella cui preparazione eccelleva Rina, moglie di nonno Nanni. Questo ispirò il marito a creare una linea che, fino a qualche anno fa, si chiamava proprio "Nonna Rina".

Da chi è gestita oggi l'azienda?
Dalla terza generazione della famiglia Lazzarin, composta dagli otto nipoti di Giovanni. Il presidente è mio cugino Gianni, ma si contano cinque donne, tutte in ruoli strategici. Io mi occupo del marketing, c'è poi chi segue l'ufficio legale o il laboratorio di ricerca. Una svolta, se si pensa che fino a qualche anno fa l'azienda è stata sempre prettamente maschile, guidata prima da nonno Giovanni e poi dai suoi figli, mio padre Bruno e i fratelli Armando e Luigi.

4

1. Pierina Lazzarin sminuzza la cagliata nel primo caseificio, sul finire degli anni '40. **2.** L'ingresso dello stabilimento moderno a Giavera del Montello, con la scultura "L'evoluzione del latte" di Valter Fingolo. **3.** Mucche al pascolo nella campagna trevigiana. **4.** Un'insalata con pomodori e stracchino, prodotto di punta dell'azienda. **5.** Le colline del Montello, dove si concentrano i caseifici fornitori della "Nonno Nanni".

Che cosa accomuna voi nipoti?
Tutti abbiamo ereditato l'ossessione per la qualità.

A proposito, come si seleziona il latte migliore?
Controllando la filiera dalle origini. Noi offriamo assistenza veterinaria ai caseifici della zona e pretendiamo che le mucche si nutrano solo in modo naturale.

Siete noti per il vostro stracchino e la vostra robiola. Perché sono così buoni?
Il merito è di una particolare formulazione di fermenti, tuttora segreta, tramandata proprio dal nonno Giovanni. In tutto produciamo quasi una ventina di formaggi a pasta molle. Con la robiola abbiamo vinto il prestigioso World Cheese Award, un premio che va ai migliori formaggi del mondo. Mentre allo stracchino, in cui siamo leader di mercato per valore, dobbiamo il 70% del fatturato.

Ci dà una piccola guida all'assaggio?
Il mio consiglio è di mangiare i nostri formaggi così come sono, al naturale, accostandoli a pochi, semplici ingredienti. A mio padre Bruno piaceva servire lo stracchino con il miele di achillea. Nonno Giovanni, invece, preferiva la dolcezza naturale della mela.

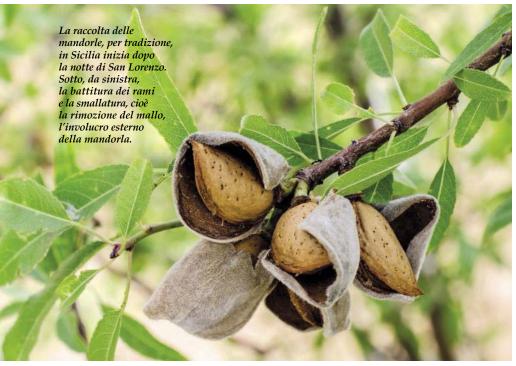
È vero che anche i bambini di casa Lazzarin dicono la loro?
Certo, è una tradizione: nelle decisioni importanti veniamo coinvolti tutti. Compresi i nostri dipendenti, che sono la nostra famiglia allargata.

5 artigiani del cibo

UN PERCORSO TRA PRODUTTORI STRAORDINARI E **PRODOTTI RARI** PER SORPRENDERE E DIVERTIRE ANCHE GLI INCONTENTABILI

TESTI GIULIA UBALDI COSSUTTA E SARA TIENI

La raccolta delle mandorle, per tradizione, in Sicilia inizia dopo la notte di San Lorenzo. Sotto, da sinistra, la battitura dei rami e la smallatura, cioè la rimozione del mallo, l'involucro esterno della mandorla.

1

Francesco, Maria Angela e Tore Padova

MANDORLE A 5 STELLE

I paesaggi sono quelli incantati della campagna a sudest della Sicilia, da Catania a Caltagirone, a due passi dalla riserva naturale di Vendicari e dagli antichi borghi di Noto, Modica e Marzamemi. Qui, da cinque generazioni, la famiglia Padova produce mandorle e olio di altissima qualità. Nel 2002 Francesco ha fondato Blanqa, il marchio che produce "Val di Noto", una selezione di 5 tipologie di mandorle **antiche a guscio duro**. Diverse per gusto e forma (come si vede nella foto), creano un misto di grande ricchezza aromatica e, grazie a un contenuto di grassi molto equilibrato, conservano a lungo fragranza e consistenza. Apprezzato nell'alta pasticceria (tra gli estimatori ci sono anche Cédric Grolet, miglior pasticciere di Francia, e lo chef Alain Ducasse), questo mix di mandorle antiche si acquista on line.

Blanqa, via Lucca 3, Ispica (RG), www.blanqa.com

Fotografie di 123rf, Giorgio Ferri, Riccardo Lettieri

2

Marianna e Cinzia Ziliati

BAMBUSETO AL FEMMINILE

Metti insieme un nonno vivaista e due nipoti, una appassionata di cucina, l'altra della Cina, ed ecco un bambuseto. Così è nata dal nulla una coltivazione di bambù in provincia di Bergamo: i **germogli**, dopo la raccolta, vengono messi in conserva sott'olio oppure trasformati in crema. Hanno un delicato sapore che ricorda il carciofo e sono molto ricchi di proteine, minerali e vitamine.

BambùBio, via Dei Mille 21/a, Urgnano (BG), www.bambubio.com

UN RISO SENZA UGUALI

Il riso non è certo il primo dei prodotti che vengono in mente quando si pensa alla Sardegna. Nel Campidano però ci sono acque pure e un clima molto propizi a questo cereale. Da quarant'anni, la famiglia Passiu si distingue per l'alta qualità delle varietà tradizionali e, ultimamente, per il suo Gioiello, un Originario **nero integrale**, che combina l'aromaticità e la resistenza alla cottura dei risi neri alla "cremosità" dell'Originario comune.

Azienda Agricola Passiu, via Duomo 17, Oristano, www.agricolapassiu.it

3

Andrea, Genesio e Felice Passiu

4

Silvio Cella, Graziella Pastorini, Elisa Fontana e Chiara Cella

COLATO E PROFUMATO

Nel 1991 due amici per la pelle, Paolo e Silvio, decidono di creare una piccola azienda casearia sull'Appennino Ligure. Oggi sono sette soci, figli compresi, a produrre uno yogurt greco, particolarmente denso grazie alla colatura che lo rende compatto, anche **senza panna né addensanti**. Speciale quello al bergamotto di Calabria, per il profumo intenso e il retrogusto un po' amarognolo.

Caseificio Val d'Aveto, via Rezzoaglio Inferiore 35, Rezzoaglio (GE), www.caseificiovaldaveto.com

IL ROSSO CHE DISSETA

5

Andrea Picchi

L'Eau de PachinEat è una novità. Si tratta dell'acqua estratta con una tecnica innovativa da due varietà di **pomodori di Pachino**, il Marinda e il Datterino. Piacevolmente acida, questa "essenza" è ideale per cuocere carni e pesci e per "risottare" la pasta. Ma è anche una base per originali drink. Ecco la nostra versione di un cocktail creato da Oscar Quagliarini: mescolate e filtrate in un bicchiere alto 3 parti di vodka, 1 parte di mezcal vida, 10 parti di Eau de PachinEat, unite un paio di cubetti di ghiaccio e guarnite con polvere di capperi e di pomodoro.

PachinEat, c/da Granelli, viale Malta 8, Pachino (SR), www.pachineat.it

Assaggi sott'occhio

MANGIARE DI GUSTO RILASSATI SU UNA **TERRAZZA SPECIALE**. TRE LUOGHI DOVE LA BUONA CUCINA SI FONDE CON TRE PANORAMI STRAORDINARI

A CURA DI CARLO SPINELLI

HOTEL RISTORANTE CLAUDIO
BERGEGGI (SV)

Come da tradizione familiare trionfa il pesce. Crudo, alla ligure, in versioni esotiche, come *il tonno nelle sue metamorfosi di sapore con soia, miele e salsa satay*, elaborate da Lara Pasquarelli, brava anche nei dolci. Varia e ben fornita di vini liguri la cantina seguita dal fratello Christian. Dalla terrazza si ammira l'isolotto di Bergeggi, uno dei soggetti prediletti da molti pittori ottocenteschi.

Tel. 019859750, hotelclaudiobergeggi.it

Composizione di fragoline di bosco, gelato alla vaniglia e fiori eduli

Erbe spontanee, noci Pecan, robiola e litchi

GIUDA BALLERINO!
HOTEL SINA BERNINI BRISTOL ROMA

A smentire il detto che dove il panorama è mozzafiato la cucina non fa scintille, sulla terrazza dell'Hotel Bernini, con vista sul Cupolone, Andrea Fusco ha elaborato un originale percorso intitolato *Altitudini del Lazio, dalla costa alla montagna*, ovvero il meglio della cucina locale ripensata con creatività.

Tel. 0642010469, giudaballerino.com

L'APPRODO
CAMPO NELL'ELBA (LI)

Da un lato la sala affacciata sul borgo, dall'altro la terrazza aperta sul golfo di Campo. I proprietari sono attenti ai particolari e offrono una cucina con i profumati ingredienti dell'isola, focacce e pizze. La cantina, semplice e accattivante, è ricca di vini locali.

Tel. 0565977459, ristorantelapprodo.net

UN CONO SUPER

GUSTO 17
MILANO

Questa "agrigelateria" è meta per gli amanti dei sapori audaci. Gelati all'olio affumicato, al miele invecchiato e all'aceto balsamico. *Tel. 0239811835, facebook.com/gusto17ilgelato*

GELATERIA BRUNELLI
SENIGALLIA (AN)

Paolo Brunelli è lo specialista di riferimento per gli appassionati del gelato al cioccolato. Semplicemente il migliore d'Italia. *Tel. 07160422, paolobrunelli.me*

CIACCO GELATO SENZ'ALTRO
PARMA

Laboratorio a vista, gusti insoliti, sorbetti e gelati eccellenti. Anche per vegani. *Tel. 0521570208, ciaccogelato.it*

PASTICCERIA MUSUMECI
RANDAZZO (CT)

Santo Musumeci è ricercatore instancabile dei migliori pistacchi, mandorle e agrumi di Sicilia. Confezionati in specialità tipiche. *Tel. 095921196, santomusumeci.it*

Fotografie di Nevio Doz, Andrea Di Lorenzo, Giorgio Baroni

Parmigiano Reggiano.
Il meglio ha i suoi buoni motivi.

Senza additivi e conservanti.

È un alimento ad alto contenuto di proteine (32% per 100g), di calcio e fosforo (58% e 40% del fabbisogno giornaliero per 40g), elementi preziosi per una buona alimentazione.

Leggero e altamente digeribile.

Grazie alla lunga stagionatura è più digeribile perchè ricco di aminoacidi liberi; la sua sapidità naturale permette di ridurre il sale in cucina. Fatto con latte parzialmente scremato ha un contenuto di grassi inferiore ad altri formaggi.

Naturalmente privo di lattosio.

Dalla nascita il Parmigiano Reggiano è privo di lattosio. Il suo procedimento artigianale elimina il lattosio già nelle prime fasi di produzione. Contiene galattosio in quantità inferiori a 0,01%/100g.

Adatto a tutti, ogni giorno.

È un alimento straordinario per la salute e il benessere psicofisico, garanzia di una sana alimentazione. Indispensabile per i bambini, gli adolescenti e gli anziani, è energia pronta per chi pratica sport.

A fil d'acqua

IL SOLE INIZIA A SCENDERE. UNA BREZZA LEGGERA ACCAREZZA GLI INTRECCI DI BIANCO E AZZURRO. È IL MOMENTO DI DEDICARSI AL **RELAX**

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI **STYLING** VANESSA PISK
HA COLLABORATO ELISABETTA VIGANÒ

*Mi bagno, mi tuffo,
mi giro e mi rilasso
Mi bagno, m'asciugo
e inizia qui lo spasso*

Alex Britti

5

6

7

TAPPETI
In PVC con bordo saldato, tessuti a telaio in Svezia, modello "Honey" con decoro geometrico e modello "Svea", tinta unita, entrambi di Pappelina. 588 € cadauno. *www.pappelina.com*

CREME
Protezione solare e dopo sole "Defence Sun" di BioNike. *bionike.it*

1 CUSCINI IN COTONE stampato con interni in piuma: "Fia" azzurro con pois, "Vera" azzurro con bollo bianco e "Lisa" a righe, tutti di Pappelina, 58 € cadauno. *pappelina.com*; **POLTRONA** in plastica bianca con struttura in acciaio, di CROFF, in vendita da Upim, 48,99 €. *upim.it, croff.eu*

2 SANDALI con suola in corda e gomma, di O bag, 85 €. *obag.it*

3 SEDIA in plastica intrecciata e struttura in acciaio *Caribe Dining Chair*, design Sebastian Herkner, per Ames, in vendita da GiulioTanini Milano, 614,10 €. *it.taninihome.com*; sopra, **TELO MARE** con stampa di OVS, 14,99 €. *ovs.it*

4 TAVOLINO "Ivy", in maglia metallica con piano di piastrelle in terracotta, design Paola Navone per EMU, 1270 €. *emu.it*; sopra, il **CONTENITORE** con fragole fa parte del "Set Ciotole Multiple" di Tupperware, 37,50 €. *tupperware.it*; **CESTO** in acciaio colorato, **PIATTO** con decoro rosso e **COPPETTA**, tutto di Coin. *coin.it*; **BICCHIERE** in vetro "Tonale", di Alessi, 10,50 €. *alessi.com/it*; **PATATINE** San Carlo 1936 Antica Ricetta. *sancarlo.it*; **BIBITE** Sanpellegrino. *bibite.sanpellegrino.it*; **SUCCO** di frutta di Sarchio. *sarchio.com*

5 POUF/TAVOLINO luminescente "Ivy", in maglia metallica, di EMU, 430 €; **PIATTO** piano e **TAZZA** di Coin con **CANNUCCE** di Tescoma. *tescomaonline.com*; **BOTTIGLIETTA** di acqua Sanpellegrino; **BORSA MARE** in gomma EVA (etilene vinil acetato) bianca con interno in rete e manici in corda intercambiabile, di O bag.96 €.

6 LETTINO "Shine", impilabile, con seduta in Emu-tex e ruote a scomparsa di EMU, 650 €; **CAPPELLI** di paglia di OVS, 14,99 € cadauno; **FOTOCAMERA** *Instax Mini70 Canary Yellow*, di FujiFilm, 129,90 €. *fujifilm.eu/it*

7 BOTTIGLIETTE *Ecobottiglia Click* da 500 ml, 13 € cadauna di Tupperware; **VASSOIO** "Vera" azzurro con bollo centrale bianco, in melamina, 32 €, di Pappelina; sopra, **CIPOLLINE** Valbona. *valbona.com*; **TAZZA** mug in ceramica turchese con interno blu e **BICCHIERE** con cannuccia di Tescoma; **CIABATTINE** infradito di OVS, 7,99 €.

Cosa c'è di più cool?

DOLCE E GLACIALE COME UN **INTRAMONTABILE GHIACCIOLO**. MA PURCHÉ SIA DI TENDENZA: VA PREPARATO IN CASA. CON TANTE FORME DIVERTENTI, E NON TUTTE DA MANGIARE

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

Rinfrescarsi con un fiore

Il famoso ghiacciolo al limone che esce dall'astuccio si può ricreare in una nuova forma floreale con i 3 stampi compresi nel kit della linea *Easy Cream* di Silikomart. Basta versare lo sciroppo nello stampo, chiudere con il tappo e far rassodare nel freezer. *www.silikomart.com*

Per i più piccoli

La base di *Mini Pop Molds* di Zoku è composta da 9 formine da riempire con il succo di frutta, ma anche con la cioccolata e il latte, e da 9 stick da immergere nel liquido per creare i mini pops. Una volta tolti dal freezer, si sformeranno facilmente. E faranno contenti i bambini. *www.kunzi.it*

Ma che faccina!

Frosty Friends di Mustard propone un divertente set da *3 formaghiaccioli* completo di base, stampo triplo in silicone, coperchio salvafreschezza e di bastoncini rigidi con occhietti sporgenti disegnati. *www.maiuguali.it*

SEMBRANO VERI

Sono in legno, dipinti con toni brillanti, i 6 *gelati Lollies* di Le Toy Van, pensati per far giocare i bambini già dai 3 anni. Presentati in piedi in un supporto dello stesso materiale e conformi alla normativa CE. Deliziosi da "offrire" agli amichetti. *it.smallable.com*

IN ACQUA... CON ALLEGRIA

"Per quest'anno, non cambiare, stessa spiaggia stesso mare"... sì, ma con un materassino nuovo! *Il ghiacciolo gonfiabile* in vendita da Kasanova è in plastica colorata, sicuro e facile da gonfiare. Misure 180x85 cm. *www.kasanova.it*

Fotografia di Martin Balme

SERATA EFFETTO ICE

Da accendere dopo il tramonto per illuminare e ravvivare i party d'estate, *Ice Lolly Popsicle String Lights* è un filo di 10 luci LED a forma di ghiacciolo. Funziona a batteria e si può appendere ovunque, anche in terrazza e in giardino. In vendita su Amazon. *www.amazon.com*

Stecco polare

Si chiama *Pinguino* la forma per ghiacciolo di Maiuguali. È sufficiente riempire il contenitore in silicone rigido con il succo o con lo sciroppo preferito, inserire lo stecco sagomato, riporre in freezer e attendere. *www.maiuguali.it*

Il risultato finale? Un iceberg da mangiare

Un tocco gelido

Con lo stampo in silicone *C'Rush* di Lékué, l'acqua o altri liquidi, come il gazpacho o una salsa al basilico, congelano in 1 ora a forma di bastoncini. Una volta pronti, è possibile triturarli arrotolando lo stampo e premendolo leggermente con le mani oppure estrarli interi e immergerli direttamente nei cocktail o in una zuppa fredda, per un effetto scenografico. *www.lekue.com/eu*

Ghiaccio facile

Lo speciale design dello *Stampo per ghiaccio* di Tupperware consente di poterlo riempire da chiuso, attraverso il pratico sigillo apribile sul coperchio: il contenuto si distribuisce in modo uniforme negli alveoli, il trasporto è più semplice e il ghiaccio è protetto dagli odori. Con base morbida per sformare, è ideale anche per cubetti aromatizzati. *www.tupperware.it*

DIETA MEDITERRANEA AL BICCHIERE

L'ESTRATTORE *PURE JUICE PRO* DI KENWOOD RICAVA FINO ALL'84% DI SUCCO DALLA FRUTTA E DALLA VERDURA E NE MANTIENE INALTERATI SAPORE, COLORE E SOSTANZE NUTRITIVE. WWW. *KENWOODWORLD.COM*

ROBUSTO E COMPATTO

CON MOTORE POTENTE, CORPO E LAME IN ACCIAIO INOX E BICCHIERE IN VETRO THERMOSAFE, IL *FRULLATORE MMBM7G3M* DI BOSCH È ADATTO PER TRITARE ANCHE IL GHIACCIO E LA FRUTTA CONGELATA. *WWW.BOSCH-HOME.COM*

COME AL BAR

PER TRASFORMARE I CUBETTI DI GHIACCIO IN PICCOLE SCAGLIE DA USARE NELLA GRANITA O IN UN DRINK DA MIXOLOGIST, C'È L'*ACCESSORIO TRITAGHIACCIO* DI TESCOMA. DA MONTARE SULLA GRATTUGIA MULTIFUNZIONE DELLA STESSA MARCA. *WWW.TESCOMAONLINE.COM*

Sceltі per voi

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

UNA FORMA INCONFONDIBILE

Oggi il Provolone Auricchio è fra i simboli del Made in Italy nel mondo, ma la sua produzione inizia 140 anni fa con "il segreto di Don Gennaro" che gli conferisce il **caratteristico sapore**. Nelle versioni Piccante-classico, Dolce, Giovane e Stravecchio, è lavorato ancora a mano in modo artigianale. *www.auricchio.it*

EXTRA

La vacanza inizia dalla tavola

A partire dalla pasticceria fresca, offerta al risveglio, fino alla cena, Valtur propone agli ospiti delle sue strutture in tutta Italia il gusto della buona cucina, con una varietà di piatti legati al territorio, materie prime di qualità e prodotti Dop.

www.valtur.it

GENUINITÀ "TO-GO"

Dall'unione fra il latte fresco proveniente da masi di montagna dell'Alto Adige, raccolto e lavorato da Mila, e le mele della varietà Cripps Pink, coltivate da Pink Lady®, nasce lo Yogurt da Bere Pink Lady® di Mila. Una ricetta mai vista prima, che abbina la freschezza acidula dello yogurt con la **dolcezza delicata** di questa particolarissima mela. Senza cucchiaino, per uno snack veloce e nutriente, a scuola, in ufficio o al parco con i bambini. *www.mila.it*

L'INFUSO PER L'ESTATE

Per preparare una bevanda dissetante a base di frutta, senza zuccheri, calorie e teina, ci sono le Fredde Infusioni di Pompadour. Basta mettere una bustina nel bicchiere, aggiungere **acqua fredda** e attendere pochi minuti. La novità di quest'anno è la miscela Zenzero & Mirtillo, dolce e pungente.

www.pompadour.it

COME AI TROPICI

L'energia del tè si mescola con il sapore e le virtù benefiche di due ingredienti esotici nel nuovo SanThé Sant'Anna Cocco e Curcuma. Da bere con la cannuccia per una **pausa** "al volo". Privo di glutine e di coloranti. *www.santanna.it*

CONCENTRATO DI FRUTTA

Il Nettare di melagrana biologico di Alce Nero non contiene conservanti né aromi, ed è prodotto unicamente con melagrane raccolte al giusto grado di maturazione e zucchero di canna. Ideale da bere fresco a colazione o per merenda.

www.alcenero.com

Fotografia di 123rf

In vacanza addio bilancia

BICCHIERI, TAZZE, PIZZICHI E PUGNETTI SONO **VALIDISSIMI STRUMENTI** PER MISURARE E PESARE GLI INGREDIENTI. E REGALARCI CHILI DI LIBERTÀ E DI BUONUMORE

ILLUSTRAZIONI SILVIA ROSSANA GARAVAGLIA

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
equivale a:
60 g di acqua, vino, brodo
65 g di latte
50 g di olio
50 g di zucchero

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
equivale a:
80 g di acqua, vino, brodo
90 g di latte
70 g di olio
70 g di zucchero
50 g di farina
40 g di formaggio grattugiato

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
equivale a:
4 g di acqua, vino, brodo, latte
3 g di olio
5 g di sale grosso
4 g di sale fino
3 g di zucchero
2 g di farina
2 g di formaggio grattugiato

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
equivale a:
200 g di acqua, vino, brodo
220 g di latte
170 g di zucchero
130 g di farina
160 g di riso

TAZZA DA TÈ COLMA
equivale a:
240 g di acqua, vino, brodo
260 g di latte
210 g di zucchero
160 g di farina
200 g di riso

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
equivale a:
12 g di acqua, vino, brodo, latte
10 g di olio
16 g di sale grosso
14 g di sale fino
10 g di zucchero
8 g di farina
6 g di formaggio grattugiato

MESTOLO COLMO
equivale a:
120 g di acqua,
vino, brodo
130 g di latte

PIZZICO
equivale a:
5 g di sale grosso
4 g di sale fino
3 g di zucchero

PUGNETTO
equivale a:
30 g di riso
32 g di zucchero
24 g di farina

La giardiniera

PER GODERE TUTTO L'ANNO DEGLI **ORTAGGI** PREFERITI, FATELA ADESSO

RICETTA JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Giardiniera Agosto 2017

Giardiniera Agosto 2017

LA RICETTA

Ingredienti per circa 3 kg di giardiniera:
***1,5 litri** aceto di vino bianco – **750 g** vino bianco secco*
***400 g** carote – **400 g** 1 finocchio – **300 g** cimette di cavolfiore*
***350 g** cetrioli – **300 g** peperone rosso – **300 g** peperone giallo*
***300 g** peperone verde – **300 g** cipollotti – **300 g** sedano bianco*
***250 g** fagiolini – **150 g** ravanelli – **90 g** zucchero*
***25 g** sale grosso – **20** grani di pepe – **6** foglie di alloro*

Mondate tutte le verdure, tranne le cimette di cavolfiore, e tenetele separate. Tagliate le carote a fetta di salame e i cetrioli a rondelle. Noi abbiamo usato un taglierino che crea l'effetto ondulato. Tagliate a metà i fagiolini e i ravanelli, a tocchetti il sedano e il finocchio, a striscioline tutti i peperoni, a rocchetti i cipollotti. Lavate tutto e fate asciugare su un canovaccio. Raccogliete in una casseruola l'aceto, il vino, 450 g di acqua, lo zucchero, il sale, il pepe e l'alloro. Portate a ebollizione e iniziate a lessare insieme carote, sedano, fagiolini per 2′ dalla ripresa del bollore. Poi unite le cimette di cavolfiore, il finocchio e tutti i peperoni, dopo 2′ aggiungete cetrioli, cipollotti e ravanelli. Cuocete per altri 1-2′, poi scolate le verdure e conservate il liquido di cottura: fate raffreddare entrambi. Disponete le verdure alternandole a vostro piacere nei vasi sterilizzati (potete usare 3 vasi da un litro o 6 da mezzo litro) e poi coprite a filo con il liquido di cottura freddo e filtrato. Chiudete i vasi, sterilizzateli nuovamente e lasciate riposare la giardiniera per almeno 1 mese prima di gustarla.

COME SI CONSERVA

Sterilizzate i vasi vuoti facendoli bollire per 15′, scolateli e, non appena l'umidità sarà evaporata, riempiteli con la giardiniera. Chiudeteli, immergeteli quasi del tutto, capsula esclusa, in una pentola di acqua e fate bollire per 25-30′. Scolateli, non capovolgeteli e copriteli con una coperta, perché il raffreddamento sia lento e graduale. Riponeteli in un luogo fresco e buio: dureranno per mesi; una volta aperti, potete conservarli in frigo per 1-2 settimane. La giardiniera è un contorno ideale per gli arrosti, le carni lessate, i salumi e i formaggi. Ottima con il tonno sott'olio e per condire le insalate di riso o di pasta.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **22 marzo***

3 menu da copiare
Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 30 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Crespelle integrali farcite

TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g pomodori perini
180 g latte
150 g prosciutto cotto
150 g fontina
100 g farina integrale
2 uova
basilico
olio extravergine di oliva
sale

PREPARATE l'impasto delle crespelle mescolando le uova con la farina senza fare grumi.
DILUITE con il latte, unite 3-4 foglie di basilico tritate grossolanamente e aggiustate di sale.
TAGLIATE a dadini 100 g di fontina e il prosciutto, poi frullateli al mixer.
RIDUCETE a dadini i pomodori e conditeli con olio, sale e basilico.
UNGETE una padella (ø 22 cm), scaldatela e preparate 4 crespelle cuocendole 1′ per lato.
DISTRIBUITE sulle crespelle il trito di prosciutto e fontina, arrotolatele e tagliatele in due.
COSPARGETELE con la fontina rimasta a dadini e passatele in forno a 180 °C per 5′ poi servitele con i pomodori.

Tartara all'avocado

TEMPO 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g polpa di manzo tritata
2 avocado piccoli a buccia scura e rugosa – limone
semi di coriandolo
olio extravergine di oliva – sale

SBUCCIATE gli avocado e tagliateli a dadini.
CONDITELI con il succo e la scorza di mezzo limone, mezzo cucchiaino di semi di coriandolo pestati, sale e 2 cucchiai di olio.
MESCOLATELI alla carne tritata e servite subito.
LA SIGNORA OLGA dice che quelli con la buccia scura e rugosa sono, fra i vari tipi di avocado, quelli più saporiti e cremosi; sono anche i più facili da sbucciare.

Fichi con sciroppo al whisky

TEMPO 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g whisky
40 g zucchero di canna
8 fichi

METTETE il whisky in un pentolino, fatelo bollire per 3′, poi aggiungete 40 g di acqua e lo zucchero.
LASCIATE sciogliere lo zucchero e spegnete.
SBUCCIATE intanto i fichi e tagliateli in 4.
BAGNATELI con lo sciroppo caldo, copriteli e lasciateli riposare fino al momento di servirli.
LA SIGNORA OLGA dice che i fichi devono essere sani, senza ammaccature, maturi ma ben sodi.

Tabella di marcia

1. Preparate lo sciroppo al whisky e versatelo sui **fichi**.
2. Preparate l'impasto per le **crespelle** e cuocetele.
3. Tritate fontina e **prosciutto**.
4. Tagliate **pomodori** e avocado e conditeli separatamente.
5. Farcite le crespelle con il trito di **fontina** e prosciutto, poi infornatele.
6. Mescolate la polpa di manzo tritata con gli **avocado**.

Tartara all'avocado
10
MINUTI
Crespelle integrali farcite
TUTTO IL MENU IN
50
MINUTI
10
MINUTI
30
MINUTI
Fichi con sciroppo al whisky

15
MINUTI
Penne aglio, olio e acciughe
Granita di pesche e menta
TUTTO IL MENU IN
50
MINUTI
20
MINUTI
15
MINUTI
Spada con pane alla bottarga

Penne aglio, olio e acciughe

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g penne al farro
4 acciughe sott'olio
aglio – cerfoglio
peperoncino
olio extravergine di oliva – sale

METTETE a bollire l'acqua per le penne e salatela.
SCALDATE in padella 4 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio a fettine e le acciughe: l'aglio non deve scurirsi e le acciughe devono sciogliersi.
LESSATE per 7-8′ le penne, scolatele e versatele nell'olio aromatizzato.
SALTATELE per 1′ e completatele con un trito di cerfoglio e un pizzico di peperoncino.

Tabella di marcia

1. Tritate il ghiaccio con la **menta** e mettetelo nel freezer.
2. Frullate due **pesche** e tagliate le altre due a dadini.
3. Preparate il pane alla **bottarga**.
4. Aromatizzate l'olio con aglio e **acciughe**.
5. Cuocete lo **spada** mentre cuociono le penne.
6. Scolate le **penne** e saltatele nell'olio aromatico.
7. Preparate la **granita** nelle coppette al momento di servirla.

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Le foglie di agave e le pale di fico d'India, i colori dei paesaggi assolati del Sud ispirano i **piatti** di Virginia Casa e i **tovaglioli** di Society Limonta, per apparecchiare all'aperto con vivacità vacanziera e un po' di ironia.

PROVATI E APPROVATI
Abbiamo dato ricchezza e sapore alle crespelle con il **latte fresco** Parmalat e il **prosciutto** Granbiscotto Rovagnati nel ripieno.
Per una pasta-lampo diversa dal solito, le **penne al farro** bio di Andalini hanno una piacevole consistenza rustica e sono pronte in 7-8 minuti. Le **mandorle sgusciate** Life danno la nota croccante, e una buona dose di minerali, al pane aromatico del pesce spada; comoda la confezione apri e chiudi per conservarle fragranti.

Spada con pane alla bottarga

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 4 tranci di pesce spada
80 g mollica di pane di grano duro
10 g mandorle con la buccia
bottarga di muggine grattugiata
prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

SPEZZETTATE la mollica e tritate grossolanamente le mandorle.
TOSTATELE insieme in padella con poco olio per 2-3′.
METTETE pane e mandorle nel mixer con un ciuffetto di prezzemolo e frullate.
AGGIUNGETE alla fine un cucchiaio di bottarga e mescolate.
UNGETE i tranci di spada e cuoceteli sulla griglia ben calda solo per 2′ per lato altrimenti si asciugano troppo.
SALATELI, se serve, e serviteli cosparsi con il pane alla bottarga.
LA SIGNORA OLGA dice che la bottarga potrebbe essere definita un "salume di mare", ottenuto salando ed essiccando le uova di alcuni pesci. È diffusa in diverse zone costiere del Mediterraneo, dalla Spagna alla Provenza, alla Grecia, alla Tunisia. In Italia è rinomata quella di muggine prodotta negli stagni di Cabras, nella zona di Oristano in Sardegna, e nella laguna di Orbetello, nel sud della Toscana.

Granita di pesche e menta

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g ghiaccio
4 pesche gialle
menta fresca o sciroppo di menta
zucchero – limone

METTETE nel freezer le coppette in cui servirete la granita.
VERSATE il ghiaccio nel bicchiere del frullatore con un ciuffo di foglie di menta (in alternativa un cucchiaino di sciroppo di menta), tritatelo e rimettetelo in freezer.
SBUCCIATE due pesche, frullatele con un cucchiaio di zucchero e un cucchiaino di succo di limone.
TAGLIATE a pezzettini le altre due pesche senza sbucciarle.
ALTERNATE nelle coppette il ghiaccio tritato con le pesche frullate e quelle a pezzettini e servite decorando a piacere con foglie di menta.

Insalata di riso, pomodorini e primo sale

TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g riso indica aromatico
200 g pomodori datterini
140 g formaggio primo sale
capperini sott'aceto
maggiorana – alloro
olio extravergine di oliva – sale

LESSATE il riso per 11-12', in acqua bollente salata e aromatizzata con una foglia di alloro.
SCOLATE il riso e conditelo con 2 cucchiai di olio.
SGRANATELO e allargatelo con la forchetta su un largo piatto, poi lasciatelo intiepidire.
TRITATE finemente un ciuffo di maggiorana, tagliate i pomodori a metà e spezzettate il formaggio primo sale.
MESCOLATE questi ingredienti con un cucchiaio di capperini.
AGGIUNGETE questo mix al riso, completate con 2-3 cucchiai di olio e mescolate ancora.
LA SIGNORA OLGA dice che, per un'alternativa più saporita al primo sale, potete scegliere il quartirolo o il pecorino fresco: il primo più magro e asciutto, il secondo più ricco e pastoso.

3 vini per 3 menu

MENU 1
Grignolino del Monferrato Casalese "San Bastiano" 2016 Castello di Uviglie Servito fresco, con i suoi profumi di ciliegie e spezie, è un rosso che si beve volentieri d'estate. Lo produce un'azienda vinicola con oltre cinque secoli di storia, ospitata in un bel castello trecentesco, aperto per le visite. Si serve a 14 °C. 8 euro.

MENU 2
Ansonica 2016 Santa Lucia Si produce con le uve di ansonica piantate sul Monte Argentario questo bianco ricco di sapidità, che ben accompagna i piatti di pesce saporiti. Si serve a 8 °C. 10 euro.

MENU 3
Fiano di Avellino 2015 Tenuta Scuotto Il matrimonio tra Fiano e mozzarella di bufala è sempre vincente, ma questo bianco morbido e fruttato si sposa con successo anche con l'insalata di riso, pomodorini e primo sale. Si serve a 8 °C. 8 euro.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

Insalata ricca di bufala e fagiolini

TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g mozzarella di bufala
300 g fagiolini spuntati
3 pomodori secchi sott'olio
olive taggiasche snocciolate
origano secco – alloro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

LESSATE i fagiolini per 8-9', in acqua bollente, leggermente salata e aromatizzata con una foglia di alloro.
TAGLIATE a pezzetti i pomodori secchi. Affettate la mozzarella di bufala.
SCOLATE i fagiolini e saltateli in padella per 5' con 3 cucchiai di olio, i pomodori secchi, una decina di olive e un pizzico di origano secco.
SERVITE la mozzarella sui fagiolini tiepidi, spolverizzando con una generosa macinata di pepe.

Macedonia esotica

TEMPO 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 mango piccolo
1 papaia piccola
1 lime
1/2 ananas
1/2 melone bianco
farina di cocco

GRATTUGIATE la scorza del lime e mescolatela con una tazza di farina di cocco.
SBUCCIATE la frutta.
ELIMINATE i semi della papaia e del melone.
TAGLIATE tutta la frutta a tocchi tenendola divisa.
PASSATE i pezzi di frutta nella farina di cocco e servite.
LA SIGNORA OLGA dice che si può sostituire la farina di cocco con polpa di cocco fresco grattugiata finemente. Risulterà un po' più umida della farina e avrà un aspetto non altrettanto polveroso e leggero.

Tabella di marcia

1 Lessate il **riso**.
2 Cuocete i **fagiolini**.
3 Tagliate i pomodorini e il **primo sale**.
4 Tagliate la frutta e grattugiate il **lime**.
5 Saltate in padella i fagiolini con **pomodori secchi** e olive.
6 Passate la frutta nella **farina di cocco**.
7 Tagliate la mozzarella di **bufala** e servitela con i fagiolini.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***15 maggio***

10
MINUTI
Insalata ricca
di bufala e fagiolini
TUTTO
IL MENU IN
35
MINUTI
Macedonia esotica
15
MINUTI
Insalata di riso,
pomodorini e primo sale
20
MINUTI

Summer party

IL SUCCESSO DI UNA SERATA DI PIENA ESTATE COMINCIA CON UNA ANZI DUE GRANDI COPPE DA CUI ATTINGERE **IN LIBERTÀ** PERSONALIZZANDO IL PROPRIO DRINK CON QUALCHE EXTRA

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE
TESTI ANGELA ODONE **FOTO** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

JASMINE PUNCH

Ingredienti per 1 cup
1,5 l *limonata Sanpellegrino*
0,5 l *Absolut Vodka – lime*
0,5 l *Martini Vermouth Bianco – cetriolo – menta*
20 cl *sciroppo di gelsomino – limone – ghiaccio*

Mescolate direttamente in una grossa coppa, detta bowl o cup, la vodka con il vermut e con lo sciroppo di gelsomino. Lavate il cetriolo, tagliatene 8-10 fettine sottili senza togliere la buccia e unitele al resto. Aggiungete 20 cubetti di ghiaccio, qualche scorza di limone e di lime e 10-15 foglie di menta. Mescolate delicatamente, colmate con la limonata e decorate a piacere con riccioli di scorza di lime e con fiori di gelsomino non trattati. Questo cocktail, anche nella versione analcolica, si può modificare unendo a piacere tocchetti di pesca bianca, per aggiungere una nota dolce, oppure fettine sottilissime di zenzero fresco, per un twist piccante. Aperitivo rinfrescante, il Jasmine Punch sta bene anche con insalate di pasta o di riso con pomodorini e tonno o con frittate di verdure.

LA VERSIONE "VIRGIN"
per chi preferisce bere ***analcolico****: raccogliete nella cup un litro di tè verde, il succo di 10-15 limoni, un pizzico di sale e 30 cl di sciroppo di gelsomino. Mescolate, unite il ghiaccio, colmate con circa un litro di acqua gassata e decorate a piacere. Provatelo anche con l'insalata caprese oppure con fichi e fettine di salame.*

*Questo drink è stato preparato, assaggiato e fotografato per voi nella nostra cucina il **1º marzo***

SAMMONTANA
GELATI ALL'ITALIANA
Amando
Il gelato al latte di mandorla
per chi si vuole bene.
Da Sammontana nasce Amando. Prova la sua cremosità
avvolgente nei gusti vaniglia variegato al cacao e nocciola.
Preferisci la frutta? Scopri la deliziosa vaniglia con variegatura
alla pesca. Infine gusta i nuovi stecchi ai frutti. Scoprirai un
gelato con un gusto superiore ma senza una goccia di latte.
Chi si vuole bene, merita Amando.
SENZA LATTE
Amando
Frutti Rossi
Pesca
Mela e Kiwi
NOVITÀ
SAMMONTANA
GELATI ALL'ITALIANA

IL LETTORE IN REDAZIONE

MARTINA LEEJA PAOLILLI
Il suo secondo nome, Leeja, è quello di una principessa pellerossa; glielo ha dato suo padre, studioso appassionato di Indiani d'America, e significa "Colei che guarda la luna", forse augurandole di avere una natura contemplativa. Lei però si riconosce piuttosto nel primo nome, Martina, con il forte senso pratico di una fiorentina trasferita a Milano dove è "curatrice di immagine" per una boutique. Ha molti amici "che vorrebbero piatti toscani. Io però ho un palato avventuroso e mi piace andare alla ricerca di novità". Per fortuna ha un fidanzato "pieno di intolleranze" che la stimola a sperimentare. Da noi è arrivata con una ricetta che risponde a esigenze precise: deve essere veloce da preparare, comoda da trasportare, bella da presentare. E, naturalmente, buonissima e un po' sorprendente. In questo caso è l'inaspettato tocco del Tabasco a dare una marcia in più a questi classici bignè.

1

2

3

E tu, che cosa porti?

ECCO UN PIATTO IDEALE PER GLI INCONTRI TRA AMICI IN CUI OGNUNO DÀ IL PROPRIO CONTRIBUTO GASTRONOMICO: **VELOCE** DA PREPARARE E FACILE DA TRASPORTARE, È LO STUZZICHINO CHE NON AVANZA MAI

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Panettiere di fiducia

I bignè devono essere molto freschi: se non li fate voi, acquistateli in un forno **fragranti** di giornata. Per variare, potete alternarli con gli éclair, "bignè" di forma allungata, oggi molto di moda.

PRONTO IN 15 MINUTI

LA RICETTA

Bignè con mousse di prosciutto

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 20 BIGNÈ
200 g robiola
150 g prosciutto cotto
20 bignè
Tabasco

1 SPEZZETTATE il prosciutto cotto e mettetelo nel bicchiere del mixer.
2 AGGIUNGETE la robiola e frullate finché non avrete ottenuto una mousse morbida. Aggiungete qualche goccia di Tabasco, per dare un tocco di piccantino: frullate ancora per mescolare e assaggiate per regolarvi sul grado di piccante desiderato.
3-4 TAGLIATE le calottine dei bignè e scavateli all'interno con la punta di un coltellino: a volte non sono perfettamente cavi e hanno qualche filamento di pasta che può dare fastidio quando li riempite.
5 RACCOGLIETE la mousse di prosciutto in una tasca da pasticciere, tagliatela e utilizzatela per riempire i bignè.
6 RICHIUDETELI con le loro calottine e sistemateli su una placchetta da forno. Infornateli a 200 °C per 2′, subito prima di servirli.

NEL BICCHIERE *Martina accompagna i bignè con una buona birra ambrata.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***29 maggio***

Salsa all'amatriciana

UNO DEI CONDIMENTI PIÙ **POPOLARI** DELLA NOSTRA TRADIZIONE SI DIMOSTRA ALTRETTANTO FORMIDABILE CON IL RISO: PAROLA DI CHEF

RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE ALESSANDRO PROCOPIO
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Innanzi tutto: matriciana o amatriciana? Amatriciana senza alcun dubbio, perché questa saporitissima salsa è nata ad Amatrice, tra le montagne laziali. In origine era "in bianco", preparata solo con guanciale e pecorino, ingredienti di cui i pastori potevano disporre facilmente. Grazie ai commerci con Roma, questi ingredienti si diffusero nella capitale e, dopo la scoperta dell'America, fu aggiunto un nuovo tocco di sapore e di colore, con il pomodoro. Molti pastori di Amatrice, poi, nell'Ottocento contribuirono alla diffusione del loro saporito condimento, emigrando nella capitale in cerca di lavoro come ristoratori. Ecco perché l'amatriciana è scambiata spesso per una specialità tipica romana, abbinata ai bucatini. La ricetta, invece, secondo il disciplinare De.Co. depositato al comune di Amatrice, prevede l'utilizzo di spaghetti, "di ottima qualità, cotti al dente".

LA RICETTA TRADIZIONALE

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g spaghetti
400 g pomodori perini (o pelati)
150 g guanciale amatriciano
peperoncino fresco – pecorino di Amatrice
vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMBIONDITE in una padella il guanciale tagliato a listerelle, con un filo di olio. Bagnate con uno spruzzo di vino bianco, una macinata di pepe, un pezzetto di peperoncino e cuocete finché il guanciale non sarà dorato.

DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Lo chef racconta

“Questa salsa è tornata prepotentemente di attualità dopo la tragedia del terremoto che ha distrutto Amatrice. Tutti noi cuochi l'abbiamo riscoperta, riletta, riproposta, caricandola di un valore emotivo che l'ha trasformata in un simbolo di solidarietà. Nella mia interpretazione ho voluto utilizzare il riso per dimostrare l'importanza primaria della salsa che, come il pesto, può adattarsi a diverse basi neutre. Ho poi sfidato la tradizione facendo uso, anziché del guanciale, della pancetta, che ho essiccato e polverizzato in modo da distribuirla con più facilità su ogni boccone.”

TOGLIETELO dalla padella ed eliminate il grasso in eccesso. Sbollentate i pomodori, togliete buccia e semi e tagliateli a filetti, quindi cuoceteli per 15′ a fuoco vivo nella padella del guanciale, con un pizzico di sale.
LESSATE intanto la pasta in acqua bollente salata.
TOGLIETE il peperoncino e rimettete il guanciale nel pomodoro. Scolate la pasta, conditela con la salsa e completate con abbondante pecorino grattugiato.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**8 maggio***

LA RICETTA D'O

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g riso
100 g pancetta a fettine
40 g burro
20 g grana grattugiato
10 g pecorino grattugiato
5 pomodori
peperoncino in polvere
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva – sale

SBOLLENTATE i pomodori, sbucciateli ed eliminate i semi; tagliate la polpa a cubetti e cuocetela in una casseruola con un filo di olio, un pizzico di peperoncino e di sale. Dopo 10-15′, spegnete e frullate, ottenendo una salsa fluida.
STENDETE la pancetta tra due fogli di carta da cucina e cuocetela nel forno a microonde a 750 W per 6′. Lasciatela asciugare e, quando è diventata croccante, frullatela, riducendola in polvere.
TOSTATE il riso senza grassi e portatelo a cottura aggiungendo circa un litro di acqua salata, poca alla volta. Mantecate con il burro, il pecorino e il grana grattugiato, aggiungendo anche uno spruzzo di aceto.
SERVITE il riso sulla salsa di pomodoro e completate con la pancetta polverizzata.

Non chiamatele macedonie

1

LE NUOVE **INSALATE DI FRUTTA** VOGLIONO ANCHE IL SALATO, LE VERDURE, LE ERBE, I SAPORI ESOTICI. ECCOLE IN SETTE ORIGINALI ACCOSTAMENTI GOURMAND

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS **TESTI** SARA TIENI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

A regola d'arte *Per realizzare un'insalata di frutta davvero deliziosa basta seguire alcuni piccoli accorgimenti. Eliminate, se ci sono, semi fastidiosi. Cercate di affettare le varie componenti in modo diverso, per armonizzare l'effetto visivo ed esaltare le consistenze. Tagliate e amalgamate frutta e verdura poco prima di servirle e insaporitele con sciroppi o vinaigrette solo all'ultimo momento: in questo modo lo zucchero o gli altri condimenti non "cuoceranno" gli ingredienti che rimarranno croccanti e manterranno intatti i loro bei colori.*

2

Greca CON MORE E FETA

tempo: 15' – per 1 persona: *150 g anguria – 50 g more 1 cetriolo piccolo – formaggio feta – sorbetto di limone – menta*

Tagliate l'anguria a cubetti (lato 2-3 cm). Pelate il cetriolo e affettatelo a nastri per il lungo, aiutandovi con un pelapatate, evitando i semi. Adagiate nella ciotola prima l'anguria, unite le more, i nastri di cetriolo e completate con poca feta sbriciolata. Servite con foglie di menta e un cucchiaio di sorbetto di limone.

3

Agrodolce CON FRAGOLE, FAGIOLINI E MELONE

tempo: 15' – per 1 persona: *130 g fragole 80 g polpa di melone bianco – 20 g polpa di avocado 5 pomodorini ciliegia gialli – 5 fagiolini 1 ravanello – glassa di aceto balsamico*

Sbollentate i fagiolini in acqua bollente leggermente salata per 6-7'. Scolateli e raffeddateli in acqua e ghiaccio. Ricavate delle palline di polpa di melone con l'apposito scavino. Tagliate a metà i pomodorini. Lavate le fragole, privatele del picciolo e dividetele in due. Tagliate a pezzetti la polpa di avocado. Dividete le due falde dei fagiolini e affettate sottilmente il ravanello. Mescolate tutto e irrorate con 1 cucchiaino di glassa.

4

Marocchina CON FICHI, DATTERI E ARANCE

tempo: 15' – ingredienti per 1 persona: *110 g 3 fichi freschi – 40 g acini di uva bianca senza semi 2 gherigli di noce – 1 dattero – 1 arancia – rum – miele*

Pelate il dattero, privatelo del seme e tagliatelo in 8 spicchi. Sbucciate l'arancia e tagliate a vivo gli spicchi. Sbucciate i fichi e tagliateli in 4. Emulsionate 1 cucchiaio di rum con 1 cucchiaino di miele. Mescolate in una ciotola tutta la frutta fresca, irrorate con l'emulsione di rum e miele e decorate a piacere con qualche scaglia di cannella. Completate con i gherigli di noce tritati.

Tropicale CON MANGO, PITAYA E RIBES

tempo: 15' – per 1 persona: *70 g polpa di mango 50 g polpa di papaia – 6 g ribes rosso – 1 granadilla – 1 pittaya zucchero di cocco – liquore di fiori di sambuco Holler Sambo di Roner*

Affettate il mango sottilmente. Tagliate la papaia e la pitaya a tocchetti. Sgranate il ribes rosso. Ponete tutto in una ciotola, irrorate con 1-2 cucchiai di liquore, aggiungete un cucchiaino di zucchero di cocco e mescolate. Completate con le bacche di ribes, la polpa e i semi della granadilla e decorate a piacere con fiori di gelsomino.

5

Agrumata CON POMPELMO E LITCHI

tempo: 30' – per 1 persona:
__70 g__ 3 spicchi di pompelmo rosa
__70 g__ 3 spicchi di pompelmo giallo
__70 g__ 3 spicchi di pomelo – __20 g__ succo di lime o di limone
__10__ grani di pepe Sichuan – __10__ fragoline di bosco
__3__ litchi sciroppati senza seme
pistacchi al naturale pelati – zucchero

Preparate uno sciroppo al lime o limone unendo, in una casseruola, 50 g di acqua, 50 g di zucchero, il succo dell'agrume e i grani di pepe. Portate a bollore e fate cuocere per 10-15', finché il liquido non si sarà ridotto di 1/3; spegnete e fate raffreddare (dosi per 4 persone, si conserva in frigo per 10 giorni). Pelate a vivo gli spicchi degli agrumi e divideteli in due. Sminuzzate un cucchiaio di pistacchi. Mescolate tutta la frutta e servite con 1 cucchiaio di sciroppo e i pistacchi tritati.

6

Esotica CON ANANAS E AVOCADO

tempo: 20' – per 1 persona:
__100 g__ polpa di ananas – __20 g__ banana – __5 g__ polpa di cocco
__1__ lime – __1__ avocado – coriandolo fresco – fave di cacao
zenzero fresco – zucchero

Preparate una vinaigrette amalgamando il succo del lime con 6 g di zenzero grattugiato e due cucchiai di zucchero. Tagliate l'ananas a piccoli spicchi. Ricavate delle lamelle di cocco aiutandovi con il pelapatate. Affettate la banana a rondelle. Private l'avocado della buccia e del seme. Tagliatelo a spicchi e ricavatene dei nastri affettandoli per il lungo con il pelapatate, avendo cura di fare questa operazione all'ultimo per evitare che l'avocado si annerisca. Servite l'ananas e la banana con qualche nastro di avocado. Completate con il cocco e con foglioline di coriandolo. Spolverizzate con le fave di cacao sbriciolate, irrorate con un cucchiaio di emulsione al lime e servite.

7

Estiva CON PESCHE, TIMO E MIRTILLI

tempo: 20' – per 1 persona:
__45 g__ polpa di melone – __5__ mirtilli grandi – __5__ lamponi
__1__ albicocca – __1/2__ pesca gialla – __1/2__ pesca bianca
__1/2__ kiwi – semi di zucca – timo fresco – zucchero

Preparate uno sciroppo facendo bollire 50 g di zucchero con 70 g di acqua e 5 rametti di timo fresco per 15' (dosi per 4 persone, si conserva in frigo per 10 giorni). Fate raffreddare. Affettate l'albicocca e le pesche, con la buccia, in spicchi sottili. Tagliate in 2 i lamponi e i mirtilli. Affettate il melone sottilmente. Tagliate il kiwi a tocchetti. Mescolate tutto e irrorate con 1 cucchiaio di sciroppo di timo. Completate con una manciata di semi di zucca e, a piacere, con foglie di timo.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il __27 aprile__

Ringraziamo OrtoRomi e Fratelli Orsero per la frutta, Conapi per il miele.

Anguria acqua da mordere

LA SUA POLPA È SUCCOSA, DISSETANTE E DOLCISSIMA. BUONA AL NATURALE, FRULLATA, TRASFORMATA IN GELATO. OPPURE IN **ORIGINALI ABBINAMENTI**, A PRIMA VISTA SPERICOLATI, MA INDOVINATI NELL'EQUILIBRIO DEI SAPORI, GRAZIE ALLA SUA LEGGEREZZA E VERSATILITÀ

RICETTE TOMMASO ARRIGONI E JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE E RICCARDO LETTIERI
STYLING CECILIA CARMANA E BEATRICE PRADA

STECCO GOLOSO

tempo: 30' – per 8 pezzi:
700 g *1 spicchio o 1 disco di anguria*
300 g *cioccolato fondente fuso*

Tagliate l'anguria in modo da ricavare 8 triangoli spessi 2 cm. Praticate un taglietto profondo al centro della buccia di ogni triangolo e infilate uno stecco da ghiacciolo. Fateli raffreddare bene in frigo, poi intingeteli nel cioccolato fuso tiepido e lasciate rapprendere per 5'.

Qual è il nome giusto?
Da un punto di vista etimologico, il più appropriato, che deriva dal termine botanico *Cucumis citrullus*, è cocomero. Al Nord, però, si usa dire anguria, dal tardo greco *angóurion*, mentre al Sud è diffusa l'espressione melone d'acqua.

"È *inutile che bussiate, tanto nessuno vi risponderà"*. Così scherzava un cartello appeso al mercato sopra il banco delle angurie. Ma ci sono gesti che non passano di moda. Come quello di battere su questo enorme frutto estivo di origini africane, nella speranza di ottenerne quel suono sordo che dovrebbe essere indice di pienezza e di bontà. **Anche il peso è un indizio** da valutare: più un'anguria in rapporto al volume è pesante, più sarà carica di acqua, quindi succosa. Per evitare però di doverle soppesare tutte e visto che non esiste una strategia infallibile per sceglierle, è meglio limitarsi a scartare quelle ammaccate o con spaccature evidenti. Una volta tagliata, voilà la polpa che, se è buona, sarà **rossa, zuccherina, ricca di liquidi e "croccante"**. Talmente versatile da aver ispirato molti cuochi a utilizzarla come accento stravagante nelle loro ricette; non solo nelle bevande o nelle granite, ma anche con la carne, i crostacei, i formaggi e le spezie. In commercio se ne trovano molte varietà, da fine giugno a tutto il mese di agosto, diverse per forma, sferica o ovale, per il colore della buccia, verde scuro o striata, per le dimensioni e perfino per la polpa, con o senza semi e più o meno dolce. Per via del suo **elevato contenuto di acqua**, l'anguria è un ottimo rimedio anti-sete, tanto che non si finirebbe mai di addentarla. Badando però al suo tenore zuccherino, ne basterà una bella fetta: fornirà circa 100 calorie.

L'anguria fa parte delle **Cucurbitaceae**, la stessa famiglia del melone e dei cetrioli.

MACEDONIA VERTICALE

tempo: 20' – per 6 persone:
3 kg *1/2 anguria –* ***600 g*** *1/2 melone bianco*
600 g *1/2 melone retato –* ***120 g*** *biscotti al cacao*
granita alle mandorle o all'arancia

Tagliate l'anguria in fette rotonde spesse 1 cm, poi da ogni fetta ricavate dei dischetti con un tagliapasta (ø 6-7 cm): dovete ottenerne 18. Fate lo stesso con i due meloni, ricavando 6 dischi da ciascuno. Sbriciolate i biscotti nei piatti e sovrapponetevi 3 dischi di anguria, 1 di melone bianco e 1 retato, alternati fra loro. Completate con granita alle mandorle o all'arancia.

Se acquistate fette di anguria già tagliate, verificate che la polpa sia **umida**, compatta e di un bel rosso vivace.

Filetto di maiale con insalata di finocchi e paprica

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 3 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1 kg filetto di maiale
500 g polpa di anguria
2 finocchi – zucchero
paprica affumicata in polvere
coriandolo fresco – aglio – rosmarino
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE a pezzi la polpa di anguria ed eliminate i semi.
PORTATE a bollore in una casseruola 1 litro di acqua con 30 g di sale e 30 g di zucchero, ottenendo una salamoia; spegnetela, fatela raffreddare, quindi immergetevi i pezzi di anguria e lasciateli marinare per circa 3 ore.
ROSOLATE il filetto di maiale in padella con 2 cucchiai di olio, un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio per 5′, voltandolo su tutti i lati, poi trasferitelo in una pirofila, spolverizzatelo con la paprica, conditelo con un altro filo di olio e infornatelo a 180 °C per 25′.
MONDATE i finocchi e affettateli in modo sottile; raccoglieteli in una ciotola e insaporiteli con un trito di coriandolo, 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e uno di paprica.
SGOCCIOLATE l'anguria, tagliatela a dadini e uniteli nell'insalata di finocchi. Servite con il filetto a fette.

Da alcune ricerche è emerso che la **citrullina** contenuta nell'anguria è un ottimo anti-fatica con effetti, pare, anche afrodisiaci.

Ravioli al cacao su salsa fredda di pomodoro

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g polpa di anguria
500 g borragine
300 g farina
300 g pomodori
200 g formaggio fresco di capra
150 g fave surgelate
40 g cacao amaro in polvere
3 uova
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MESCOLATE in una ciotola la farina con il cacao, poi unitevi le uova, 1 cucchiaio di acqua e impastate finché non ricaverete un panetto liscio di pasta: sistematelo in una ciotola, sigillate con la pellicola e ponete in frigo per 30′.
SCOTTATE le fave per 2-3′, poi spellatele e conservatele nell'acqua fredda.
MONDATE la borragine, lessatela in acqua bollente salata per un paio di minuti, quindi scolatela, strizzatela e tritatela con il coltello; mescolatela in una ciotola con il formaggio di capra e un pizzico di sale e di pepe.
FRULLATE 400 g di polpa di anguria con i pomodori, un pizzico di sale e 20 g di olio, poi filtrate la salsa con un setaccio per renderla liscia.
TAGLIATE a dadini il resto dell'anguria eliminando i semi.
STENDETE la pasta il più sottile possibile, fatene delle lunghe sfoglie e distribuitevi, poco sotto la linea centrale, distanziate di 3-4 cm, delle palline di ripieno; risvoltatevi sopra il lembo di pasta libera e premete intorno a ogni pallina di ripieno per sigillare i ravioli. Separateli aiutandovi con un tagliapasta rotondo (ø 4-5 cm) in modo da ottenere delle mezzelune.
LESSATE i ravioli in acqua salata per 2′, poi scolateli e conditeli con un filo di olio.
VERSATE nei piatti la salsa fredda di anguria e pomodoro, adagiatevi sopra i ravioli, i dadini di auguria, le fave e completate con un filo di olio.

CONCENTRATO DI FRESCHEZZA

tempo: 15′ più 1 ora di raffreddamento
per 4 persone:
3 kg anguria

Ricavate 24 sfere (o cubetti) dalla polpa dell'anguria; infilzatele su 4 spiedini e ponete in freezer per 1 ora. Frullate il resto della polpa, compresi gli scarti, e passate al setaccio per recuperare il succo. Fatelo raffreddare in frigo, poi portatelo in tavola con gli spiedini congelati e completate a piacere con 1 cucchiaio di granita al limone o 2 cucchiai di rum.

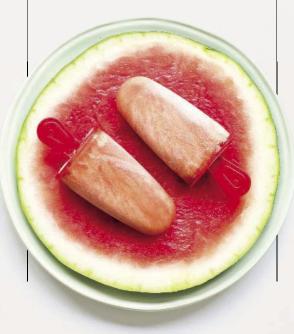
FINGER DI GAMBERI, RUM E PECORINO DOLCE

tempo: 20' – per 4 persone:
150 g polpa di anguria
12 code di gambero rosso (per il consumo crudo)
pecorino dolce
aneto – rum
olio extravergine di oliva – sale

Eliminate i semi dell'anguria, poi tagliatela in 12 listerelle spesse circa 2 cm; rosolatele in padella con un filo di olio per un paio di minuti, voltandole su tutti i lati, quindi sfumatele con 1/2 bicchiere di rum, fatelo evaporare per 1' e spegnete. Sgusciate le code di gambero ed eliminatene il budellino sul dorso. Sistemate le listerelle di anguria nei piatti, adagiate sopra ciascuna un gambero crudo e condite con un pizzico di sale, un filo di olio, qualche ciuffetto di aneto e scagliette di pecorino dolce.

GHIACCIOLI AL TÈ E LEMON GRASS

tempo: 40' più 8 ore di rassodamento
per 14-15 ghiaccioli:
500 g polpa di anguria
200 g zucchero
4 bustine di tè
2 fusti di lemon grass

Frullate la polpa dell'anguria e passatela al setaccio per ricavarne solo il succo. Portate a bollore 600 g di acqua con lo zucchero, ottenendo uno sciroppo, poi spegnete e mettetevi in infusione le bustine di tè e il lemon grass tagliato a rondelle; non appena l'infuso sarà tiepido, aggiungete il succo dell'anguria, mescolate e fate raffreddare tutto. Filtrate l'infuso, distribuitelo negli appositi stampi per fare i ghiaccioli e ponete in freezer fino al rassodamento (circa 8 ore). Se non avete gli stampi per i ghiaccioli potete usare dei semplici bicchierini di plastica e degli stecchi rigidi.

"PANZANELLA" CON BOTTARGA

tempo: 15' – per 4 persone:
100 g polpa di anguria
100 g pane pugliese
40 g bottarga di tonno
1 cetriolo
basilico
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Eliminate la crosta del pane, poi tagliatelo a dadini e tostateli in padella con un filo di olio e 4-5 foglie di basilico spezzettate per 4-5', finché non si saranno dorati. Sbucciate il cetriolo, tagliatelo a metà per il lungo per eliminarne i semi all'interno, poi riducetene la polpa a cubetti piccoli insieme alla polpa dell'anguria, privata dei semi; trasferiteli in una ciotola con i dadini di pane tostato e condite tutto con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e di pepe e 4-5 foglie di basilico tagliate a julienne. Completate con la bottarga di tonno tagliata a scaglie.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***5 giugno***

LO STILE IN TAVOLA Piastrella azzurra usata come fondo Made a Mano, piatti usati nelle ricette del filetto, del salmone, del ghiacciolo e piatto con bicchiere dei ravioli, in vendita da Madame Gioia Home, piatto dei finger di gamberi e della "panzanella" ASA Selection.

Salmone con prosciutto, arachidi e stufato di cipolle

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g polpa di anguria
600 g 4 tranci di filetto di salmone
130 g arachidi nel guscio
50 g pane raffermo
40 g prosciutto crudo
4 cipolle
semi di finocchio – basilico
olio extravergine di oliva – sale

ELIMINATE i semi dell'anguria, poi tagliatela a pezzetti.
SBUCCIATE le cipolle, affettatele in modo sottile, poi stufatele in padella a fuoco molto dolce insieme all'anguria, un filo di olio, 1 cucchiaio di semi di finocchio e un pizzico di sale per circa 30': se necessario, aggiungete un altro cucchiaio di acqua durante la cottura.
SGUSCIATE e pelate le arachidi, poi tritatele finemente insieme con il pane, il prosciutto crudo e 4-5 foglie di basilico; raccogliete il trito in una ciotola e mescolatelo con 2 cucchiai di olio, ottenendo una panatura.
ADAGIATE i tranci di salmone su una teglia foderata di carta da forno, cospargeteli con la panatura e infornateli a 180 °C per 6-7'.
PORTATE in tavola il salmone con lo stufato di cipolle e anguria e, a piacere, con listerelle di anguria cruda.

Chi li scarta a uno a uno pensando che facciano male, sbaglia. I **semi** di anguria compaiono tra i superfood prediletti da salutisti e sportivi per la loro carica di fibra e minerali.

Forte, al gelo

PER UN SORSO RINFRESCANTE E RIGENERANTE, UN'UNICA REGOLA: BISOGNA FARE UN **BUON CAFFÈ** BOLLENTE PER AVERE UN BUON CAFFÈ GHIACCIATO. SEGUITECI TRA AROMI E FANTASIA

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Che cosa succede se entrate in un bar e chiedete un *mazagran*? Dipende da dove vi trovate. Se siete in **Portogallo**, sarete guardati col rispetto tributato a un viaggiatore colto e informato e il barista vi servirà una bevanda preparata mescolando caffè, succo di limone, zucchero e ghiaccio a cubetti. Ma già in **Spagna** potrebbero non capirvi. Lì il *mazagran* si chiama *café del tiempo* ed è una tazzina di espresso da zuccherare e poi versare in un bicchiere pieno di ghiaccio con una fettina di limone. Invece vi capiranno in **Corsica**, in particolare a Bonifacio, dove ha sede il quartier generale della Legione Straniera, visto che il primo *mazagran* fu inventato proprio dai legionari francesi verso il 1840 durante l'assedio della fortezza di Mazagran, in **Algeria**.
In **Vietnam** se volete un caffè ghiacciato dovete chiedere un *cà phe dà*: ve lo porteranno in un bicchierino addolcito con latte condensato; in **Grecia** il *frappè* si prepara con caffè istantaneo shakerato con zucchero; in **Cile** il *café helado* è una specialità super calorica con creme, aromi e dulce de leche. **Da noi**, virtuosi del caffè, le versioni sono almeno tre: il *caffè in ghiaccio*, che è un espresso appena fatto, zuccherato e on the rocks; il *caffè shakerato*, scosso ad arte per portare alla superficie l'invitante cremina prodotta dall'aggiunta di qualche goccia di liquore alla vaniglia; e quello *alla moda di Lecce*, addolcito con latte di mandorle.

In alternativa alla liquirizia, potete frullare il ghiaccio e il caffè con lo zucchero, senza aromi, e guarnire con **amaretti** sbriciolati.

IN GRANITA, CON LIQUIRIZIA

tempo: 10′ – per 6 persone:
***800 g** ghiaccio – **200 g** caffè*
polvere di liquirizia – zucchero liquido
caramelle (tronchetti) di liquirizia pura

Raccogliete in un frullatore potente il ghiaccio, il caffè, 4-6 cucchiai di zucchero liquido e mezzo cucchiaino di polvere di liquirizia. Frullate finché il ghiaccio non si sarà trasformato in una sorta di mousse, incorporando aria. Versate la granita nei bicchieri e guarnite con qualche caramella di liquirizia, sbriciolata con un batticarne.

SHAKERATO AL CACAO

tempo: 15′ – per 2 persone: *200 g caffè più mezza tazzina – 30 g liquore al caffè – zucchero liquido – zucchero di canna – ghiaccio – limone – cacao amaro – vaniglia*

Versate mezza tazzina di espresso o il primo caffè che sale dalla moka in una ciotola e montatelo insieme a 2 cucchiai di zucchero di canna e i semi di mezzo baccello di vaniglia, con le fruste elettriche, ottenendo una crema. Versate il resto del caffè, il liquore e 2 cucchiai di zucchero liquido nello shaker, riempitelo con il ghiaccio, profumate con 2 scorze di limone e shakerate. Versate nei bicchieri, lasciando cadere qualche cubetto di ghiaccio; spolverizzate con abbondante cacao e completate con la crema e altro cacao.

Bevetelo senza cannuccia, in modo che in ogni sorso ci siano **insieme** il caffè freddo al liquore, la crema e il cacao.

CON LATTE DI MANDORLE GHIACCIATO

tempo: 10′ più 12 ore di raffreddamento
per 6 persone: ***100 g*** *sciroppo di latte di mandorle* ***100 g*** *latte di mandorle –* ***6*** *tazzine di caffè*

Miscelate lo sciroppo con il latte di mandorle e mettete la miscela nel contenitore per il ghiaccio. Preparate il caffè e versatelo in 6 tazzine con 2-3 cubetti di "ghiaccio di mandorla" ciascuno. Mescolate con un cucchiaino e servite.

Nella versione originale, più **immediata**, si versa un cucchiaio di sciroppo di latte di mandorle, si unisce il ghiaccio, infine una tazzina di caffè bollente.

NEL GELATO, CON YOGURT

tempo: 45′ – per 6 persone:
***300 g** caffè – **200 g** yogurt greco*
***150 g** miele d'acacia*
***150 g** panna fresca – caffè in polvere*
chicchi di caffè ricoperti di cioccolato

Versate il caffè, lo yogurt, il miele, la panna e un cucchiaino di polvere di caffè in una ciotola. Frullate tutto insieme con un mixer a immersione. Mettete il composto in gelatiera e avviatela. Servite il gelato con i chicchi al cioccolato.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **14 giugno***

LO STILE IN TAVOLA
Bicchieri del caffè shakerato LSA International; per fare la granita abbiamo usato il Vitamix Power Blender. Ringraziamo Caffè Vergnano.

LA CUCINA ITALIANA PER
RISO SCOTTI

ON THE ROAD SULLA VIA DEL RISO

UNA SPEDIZIONE DI MOTOCICLISTI TEMERARI HA PERCORSO OLTRE 4000 KM SULLA ROTTA DI MARCO POLO, ATTRAVERSANDO 6 PAESI, DESERTI E PASSI DI MONTAGNA

Nel mese di giugno Riso Scotti ha intrapreso la TransAsiatica sulla via della Seta e del Riso. Un tragitto emozionante durato 18 giorni che ha visto i protagonisti partire dall'Iran in sella a 22 moto Guzzi V7 III Stone, per arrivare fino alla Cina, toccando terre come il Turkmenistan, il Tajikistan, il Kirghizistan e l'Uzbekistan dove, a Samarcanda, Riso Scotti ha portato il suo aiuto alla Casa Accoglienza Mehribonlik, che ospita oltre 150 bambini. L'idea del "viaggio partecipato" prende vita nel 2015 quando, durante Expo, l'azienda ha potuto osservare le diverse culture del mondo, comprendendo come il riso rappresenti **"il cibo universale"** che nutre milioni di persone. Da qui il desiderio di raggiungere i paesi dove questo cereale è centrale per l'alimentazione, incontrandone da vicino tradizioni, sapori e profumi in un percorso di arricchimento e impegnandosi al contempo in progetti di sostegno concreti. Così la cucina diventa l'**elemento che unisce i popoli** e la chiave per familiarizzare con le abitudini più antiche di una comunità. È in quest'ottica che la Food Blogger di Riso Scotti, *Roberta Restelli*, propone ricette ispirate ai luoghi visitati durante la TransAsiatica, interpretandole con un pizzico di italianità.

***Scoprite le ricette complete su** http://risoscottifeedtheplanet.it*
#lacucinaunisceipopoli

***GELIN BUDU** è il nome turkmeno-iracheno dato a queste crocchette fritte preparate con carne e una speciale crosta di riso. Dal chicco tondo e bassa assorbibilità, il riso **Originario Scotti** è ideale per questa ricetta.*

*Il **TUY PALOVI** è un piatto uzbeko a base di riso, carne, spezie e verdure, cucinato soprattutto per i matrimoni. Perfetto per questa preparazione il riso **Jasmine Scotti**, dal chicco allungato e ricco aroma.*

DALL'IRAN

Tahchin Morgh

Ingredienti per 6 persone:
***450 g** riso Basmati Riso Scotti*
***100 g** yogurt bianco naturale*
***60 g** olio di semi più un po'*
***70 g** burro – **6** cosce di pollo spellate*
***1** uovo – **1** cipolla bionda*
***1/2** bustina di zafferano in polvere*
spezie miste (cannella, cumino, noce moscata, cardamomo) – pistacchi – sale – pepe

Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti, raccoglieteli in una pentola con le cosce di pollo, sale, pepe e 360 g di acqua: portate a bollore, poi abbassate la fiamma al minimo e cuocete con il coperchio per 1 ora e 30'. **Sgocciolate** le cosce di pollo e la cipolla e fatele raffreddare; riducete il brodo di cottura fino a ottenerne 1/2 bicchiere. **Staccate** la carne dagli ossi, spezzettatela e mescolatela in una ciotola con il brodo ridotto: lasciate riposare in frigo per 30-40'. **Lavate** il riso fino a quando l'acqua non sarà trasparente, poi tostatelo in padella con un cucchiaio di olio, quindi copritelo con acqua bollente salata e portate a bollore; abbassate la fiamma e cuocete, con il coperchio, per 6'. Spegnete e fate riposare per altri 10' senza scoperchiare. **Mescolate** l'uovo, lo yogurt e 15 g di olio, poi aggiungete 180 g di riso cotto e lo zafferano. **Raccogliete** in una pirofila 45 g di olio e 40 g di burro, infornate per 5' a 200 °C finché il burro non inizierà a sfrigolare, quindi distribuitevi sopra il composto di riso e yogurt, metà del riso bianco e spolverizzate con 1/2 cucchiaio di spezie miste; proseguite con il pollo mescolato al brodo e con il resto del riso bianco pressandolo bene. **Spolverizzate** con 1/2 cucchiaio di spezie miste, distribuitevi 30 g di burro a cubetti, quindi coprite la pirofila con un foglio di alluminio e incidetelo agli angoli e al centro in modo che il vapore fuoriesca. **Infornate** per circa 45', poi ribaltate il Tahchin su un piatto e lasciate risposare 10' prima di servire. Completate con pistacchi.

FOTO/RICETTE DI ROBERTA RESTELLI

3 variazioni sulla pasta alle vongole

È UNO DI QUEI PIATTI ADATTI A OGNI OCCASIONE. IN ABITO DA SERA O IN INFRADITO. PURCHÉ SIA FATTO **ALLA PERFEZIONE**, CIOÈ SAPPIA DI MARE E ABBIA UN SUGHINO DENSO E SAPORITO. DOPODICHÉ È BELLO ANCHE INVENTARE

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

I puristi lo evitano ma, a piacere, si può aggiungere una rondella di **peperoncino** piccante nel soffritto.

Si preparano un po' in tutta Italia ma pare che la versione originale sia quella napoletana, dove il nome della ricetta suona così: *vermecielle cu 'e vongole*. Il vero dilemma, però, è sempre lo stesso. Col pomodoro o in bianco? Qui perfino le famiglie partenopee si dividono. Perché, mentre in regioni come il Lazio, la Puglia o la Sardegna di rosso è ammesso solo il peperoncino, in Campania il dubbio resta, tanto che nelle grandi occasioni molte cuoche si vedono costrette a cucinare entrambe le versioni. Poi c'è chi preferisce il compromesso e aggiunge solo qualche pomodorino schiacciato o, i più raffinati, acqua di pomodoro. Gli interrogativi però non sono finiti: spaghetti o spaghettini? Linguine o vermicelli? In fondo è solo una questione di gusti, anche se al Sud vincono di sicuro i formati più spessi. Ma arriviamo alle vongole. Ne esistono varie specie, simili per sapore e consistenza. La più pregiata è la *verace* detta anche "cornuta" per via dei sifoni scuri che fuoriescono dalle valve. Delicata la vongola *longone* dal guscio sottile soggetto alla rottura. Da non confondersi invece con la tellina, piccola e liscia, che, nonostante il buon sapore, non rientra nella famiglia delle vongole.

La ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 2 ore di spurgatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg vongole
320 g spaghettini
25 g prezzemolo
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva – sale

1

2

Prima di tutto

- *Acquistate vongole vive, chiuse in retine integre, complete di etichetta e bollo sanitario CE.*
- *Scartate le vongole rotte o dischiuse: significa che sono morte.*
- *Fatele spurgare per almeno 2 ore o anche di più se avete tempo.*
- *Cuocetele solo per pochi minuti o diventeranno gommose.*
- *Eliminate quelle che non si aprono dopo la cottura.*

1-2. *Fate spurgare le vongole in una grande bacinella, o nel lavandino, in abbondante acqua leggermente salata per almeno 2 ore: ogni 30′ scolatele delicatamente con le mani senza smuovere l'eventuale deposito di sabbia; trasferitele in un piatto, cambiate l'acqua, che sarà diventata torbida, e aggiungete un pizzico di sale. Fate attenzione a non frantumare i gusci durante queste operazioni.*

3

4

5

3-4. *Mondate il prezzemolo recuperando solo le foglie, lavatele, asciugatele con carta da cucina e tritatele finemente. Sminuzzate anche 1 spicchio di aglio. Lessate gli spaghettini in acqua salata.*

5. *Rosolate intanto, in un tegame abbastanza capiente da contenere le vongole e gli spaghettini, l'aglio tritato con 4 cucchiai di olio per 30 secondi, poi unite il prezzemolo.*

6

7

8

6-7. *Aggiungete dopo pochi secondi le vongole sgocciolate: cuocetele per 1-2′, finché non inizieranno ad aprirsi, quindi bagnatele con 3 mestolini di acqua di cottura della pasta.* **8.** *Tenete da parte un altro mestolino di acqua di cottura, poi scolate gli spaghettini al dente, trasferiteli nel tegame e cuocete tutto per 1′ unendo, se serve, l'acqua tenuta da parte, in modo che la pasta finisca di cuocere e si formi un sughino denso dovuto all'amido rilasciato che si lega alla parte grassa delle vongole. Completate, a piacere, con prezzemolo tritato.*

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

CASARECCI

Maccheroni al ferro in zuppetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1 kg vongole già spurgate – **400 g** zucchine **230 g** semola rimacinata di grano duro più un po' – **150 g** pangrattato – **2** uova **1** cipolla rossa – aglio – origano – basilico prezzemolo – olio extravergine – sale

RACCOGLIETE in una ciotola la semola, il pangrattato, le uova, 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale, 200 g di acqua e impastate tutto finché non otterrete un panetto di pasta; trasferitelo sulla spianatoia infarinata e lavoratelo ancora fino a renderlo liscio e uniforme.

DIVIDETE la pasta in 4-6 porzioni; fatele rotolare sotto le palme delle mani come si fa per fare gli gnocchi, ottenendo dei lunghi filoncini (ø 1 cm); tagliateli in tocchetti di 3-4 cm, quindi allungate ciascuno in modo da ricavare dei filoncini ancora più sottili, lunghi 8-10 cm. Affondate leggermente un ferro (noi abbiamo usato uno spiedino d'acciaio a sezione quadrata) al centro di un filoncino, per il lungo, poi fatelo scorrere avanti e indietro sulla pasta in modo che questa vi si arrotoli intorno prendendo una forma cilindrica forata (maccheroni al ferro): ripetete l'operazione con tutta la pasta.
SBUCCIATE e tagliate a spicchi la cipolla.
SPUNTATE le zucchine, tagliatele a metà e affettatele sottilmente.

ROSOLATE 1 spicchio di aglio con 3 cucchiai di olio e un pizzico di origano per un paio di minuti, poi togliete l'aglio, unite le zucchine e rosolatele per 1′. Aggiungete un trito di prezzemolo, 2 mestoli di acqua calda salata e le vongole; coprite e cuocete tutto per 2-3′, ottenendo una zuppetta.
LESSATE i maccheroni al ferro per 3′ da quando vengono a galla.
ROSOLATE in un'altra padella un filo di olio con gli spicchi di cipolla per 2-3′, poi trasferitevi i maccheroni, scolandoli via via con la schiumarola, e mescolate.
DISTRIBUITE nei piatti fondi la zuppetta di vongole e zucchine, poi i maccheroni al ferro e completate con foglioline di basilico spezzettate.

1

Questo formato di pasta fatta in casa è diffuso, con nomi diversi, in **tutto il Sud**. Se non avete uno spiedino di acciaio potete usare quello in legno o un semplice ferro da calza.

L'idea di congelare il pesto prima di usarlo nel ripieno è una vera **astuzia** per evitare di sporcare la pasta durante la chiusura dei ravioli.

2

ALLA LIGURE

Ravioloni di pesto e patate con fagiolini

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
1 kg vongole veraci già spurgate
600 g patate – **300 g** farina più un po'
150 g fagiolini – **40 g** grana grattugiato
40 g pinoli – **25 g** foglie di basilico lavate
9 tuorli – **1** spicchio di aglio – ghiaccio
vino bianco – olio extravergine – sale

LAVATE le patate e lessatele per circa 40'.
RACCOGLIETE in una ciotola i tuorli, la farina, 30 g di acqua, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale: impastate per alcuni minuti in modo da ottenere un panetto di pasta liscio ed elastico, sigillate la ciotola con la pellicola e fate riposare al fresco per 30'.
FRULLATE il basilico, l'aglio, 10 g di pinoli, il grana, 60 g di olio e 1 cubetto di ghiaccio, così il basilico non si ossiderà e otterrete un pesto brillante.
DISTRIBUITE il pesto nella vaschetta per fare il ghiaccio, riempiendo i vani solo per metà: vi serviranno 20 cubetti. Ponete in freezer finché il pesto non si sarà rassodato, ma non ancora ghiacciato.
MONDATE, lessate i fagiolini per 6-7', scolateli e apriteli a metà per il lungo.
FATE aprire le vongole in padella, a fuoco vivo, con 1/2 bicchiere di vino e 1/2 di acqua per 2-3', poi filtrate il fondo di cottura, conservandolo, e sgusciate le vongole.
SCOLATE le patate, sbucciatele e schiacciatele, ottenendo un purè; conditelo con un pizzico di sale.
TOSTATE il resto dei pinoli in una padella con un filo di olio per 1', mescolatevi i fagiolini, un pizzico di sale, il fondo filtrato delle vongole e spegnete.
STENDETE un po' di pasta sul piano infarinato formando 2 sfoglie spesse un paio di millimetri, quindi distribuite sopra una di esse il purè in piccoli mucchietti distanziati fra di loro di 3-4 cm. Sistemate sopra ogni mucchietto un cubetto di pesto rassodato, 3 vongole e richiudete con l'altra sfoglia; premete bene intorno al ripieno e sigillate i bordi, poi separate i ravioli senza eliminare l'eccesso di pasta.
PROCEDETE allo stesso modo con il resto della pasta, in modo da ottenere 20 grossi ravioli; lessateli in acqua salata per un paio di minuti, poi scolateli con il mestolo forato, tuffateli via via nella padella con i fagiolini, scaldate tutto per 30 secondi, aggiungendo alla fine il resto delle vongole. Portate in tavola.

IN ROSSO Linguine mediterranee

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg vongole veraci già spurgate
600 g pomodori
320 g linguine o vermicelli
1 cipollotto – vino bianco secco
maggiorana – aglio – prezzemolo
peperoncino piccante fresco
olio extravergine di oliva – sale

SCOTTATE i pomodori in acqua bollente per 1′, quindi scolateli, raffreddateli in acqua fredda, eliminatene la pelle e tagliateli a cubetti grossolani.
TRITATE il cipollotto e rosolatelo con 3 cucchiai di olio e 1 spicchio di aglio per 2-3′, poi unite i cubetti di pomodoro, un pizzico di sale e cuocete tutto per 15-20′, ottenendo una salsa rustica.
FATE aprire le vongole in una padella, a fuoco vivace, con 1/2 bicchiere di acqua, 1/2 di vino e 1 rametto di maggiorana per un paio di minuti, poi sgocciolatele. Filtrate il fondo di cottura, sgusciate le vongole e immergetevele.
TRITATE 1 spicchio di aglio, un grosso ciuffo di prezzemolo e una rondella di peperoncino; soffriggete il trito in una padella con 2 cucchiai di olio per pochi secondi, quindi aggiungetevi solo il fondo di cottura delle vongole e portate a bollore. Unite a questo punto la salsa di pomodoro, cuocete per altri 7-8′, infine aggiungete anche le vongole e spegnete dopo 30 secondi.
LESSATE nel frattempo le linguine in acqua salata, poi scolatele non eccessivamente, trasferitele nella padella con il condimento, mescolate e spegnete.
SERVITE subito con un trito di prezzemolo fresco.

3

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **23 maggio***

LO STILE IN TAVOLA Bicchieri Zafferano, tovaglioli Fazzini Home, tovaglia Tessilarte; casseruola Alessi.

Scoprite
tutti i corsi di cucina della nostra Scuola su **scuola.lacucinaitaliana.it**

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate i video delle ricette.

Sulla strada dei super vini

UN GEWÜRZTRAMINER ALL'ANTICA, UN ROSSO SEMPLICE E MODERNISSIMO, UN PINOT NERO CHE SFIDA I GRANDI DI BORGOGNA. IN **ALTO ADIGE**, TRA VIGNE E CASTELLI SI SCOPRONO NOVITÀ ENTUSIASMANTI

TESTO VALENTINA VERCELLI

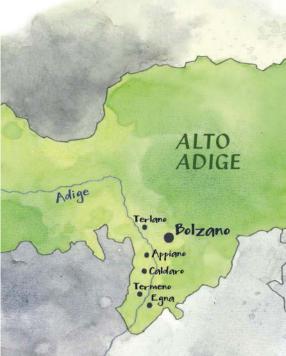
ALL'OMBRA DEI FILARI
Una veduta di Castel Ringberg, sulle colline di Caldaro. La residenza, costruita in stile rinascimentale nel 1620, è ora di proprietà della cantina Elena Walch; ospita un'osteria, aperta da aprile a ottobre, e un punto di vendita. SOTTO: una vetrata istoriata del museo del vino di Caldaro e un particolare della cantina Manincor, che coltiva con metodo biodinamico.

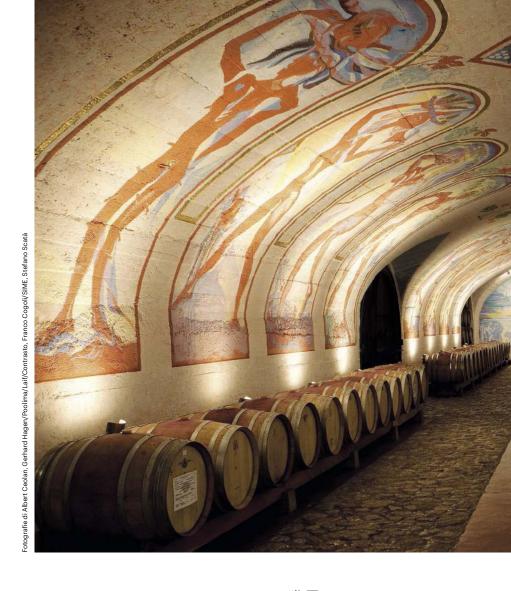
Fotografie di Franco Cogoli/SIME, Stefano Scatà, Alberto Campanile, illustrazione Lorenzo Orlandi

Zum Wohl!, *Salute!, è l'augurio che risuona più spesso lungo la bella strada del vino tra Cortina e Nalles. Fu tracciata nel 1964, tra le prime d'Italia, per collegare in un percorso turistico di 70 km una quindicina di comuni, dove si produce l'80% del vino sudtirolese e dove si trovano le principali cantine cooperative dell'Alto Adige, una realtà virtuosa che non ha eguali nel resto d'Italia. Solo una cosa mancava fino a oggi: grandi etichette capaci di confrontarsi con i vini più prestigiosi del mondo. Ora, dopo anni di ricerca per selezionare i terreni più vocati e lunghe sperimentazioni in cantina, questi nuovi vini sono pronti da degustare. Siamo partiti alla loro ricerca, con un viaggio suggestivo controcorrente, da sud a nord, risalendo il corso dell'Adige.*

1 Da Termeno alla miniera Termeno, in tedesco si dice Tramin. E si capisce subito che è stato questo paesino tutto palazzotti nobiliari, bovindi, archi in pietra e facciate variopinte a dare il nome al ***gewürztraminer***, il vitigno bianco più amato dalla cucina etnica, che qui trova da secoli il suo ambiente ideale. All'ingresso del paese, ecco la sagoma inconfondibile della cantina, progettata da Werner Tscholl con dettagli architettonici che richiamano i tralci della vite. Il nuovo "super vino" si chiama ***Epokale*** ed è un Gewürztraminer della vendemmia 2009, con un generoso residuo zuccherino, come si faceva in Alto Adige due secoli fa: sta bene con piatti speziati, con la ***cacciagione***

→

Fotografie di Albert Ceolan, Gerhard Hagen/Poolima/Laif/Contrasto, Franco Cogoli/SIME, Stefano Scatà

→
e perfino con i dolci tipici, come il *kaiserschmarrn*, una frittata zuccherata e servita con confetture di frutti di bosco, o il *milchmus*, un delicato budino di riso e latte profumato con la cannella. L'Epokale ha due particolarità: l'affinamento di ben sette anni, e il luogo in cui esso avviene, la ***miniera di Monteneve***, a 2.000 metri di altitudine in Val Ridanna, vicino a Vipiteno. Anche se un po' fuori rotta, una gita qui è da mettere in programma: il posto è magico, si entra nel cuore della montagna a bordo di un trenino sferragliante che farà la felicità dei bambini.

2 **Caldaro e la schiava** La bella fontana in stile barocco nel centro della piazza del Mercato è stata per secoli il punto di ritrovo degli abitanti di Caldaro. Oggi, però, preferiscono darsi appuntamento negli spazi avveniristici del ***Winecenter***, progettato nel 2006 dal gruppo feld72 di Vienna, su commissione di Cantina Caldaro. Qui si può fare una ricca spesa con i migliori prodotti altoatesini, tra speck, formaggi, pane e succhi di frutta, comprare i vini della cooperativa o semplicemente rilassarsi gustando un calice. Il vino che va per la maggiore è la ***Schiava***. Nasce da un vitigno autoctono ed è un rosso leggero che qui da sempre si beve a tavola, allungato con l'acqua gassata: questo mix, secondo alcuni, sarebbe l'antenato dello Spritz. Dopo un periodo di scarsa considerazione, la Schiava è tornato alla ribalta perché è un vino di grande versatilità, semplice, fresco, ma non banale. Lo ha dimostrato Cantina Caldaro che, complice l'annata 2016, definita la migliore degli ultimi trent'anni, gli ha ridato prestigio realizzando ***kunst.stück***, un'edizione limitata, imbottigliata solo in formato magnum. A pochi metri, si fa tappa in un'altra cantina storica, Kettmeir, apprezzata per i suoi spumanti. La novità di quest'anno è il ***1919***, un Metodo Classico Riserva affinato a lungo, con profumi di frutta candita e spezie; il nome

"Il **Termeno Aromatico** è un vino specialissimo che ha un delizioso profumo e gusto"

Mario Soldati

TRA ARCHITETTURA E PAESAGGIO SOPRA: la suggestiva barricaia di Erste + Neue con gli affreschi dell'artista altoatesino Robert Scherer. Questa cooperativa di recente si è fusa con Cantina Caldaro. IN ALTO A DESTRA: i portici di Egna, importante centro commerciale nel Medioevo e, oggi, tra i borghi più caratteristici della Bassa Atesina; l'inconfondibile profilo della Cantina Tramin. SOTTO, DA SINISTRA: lo speck dell'Alto Adige Igp, tra i prodotti più celebri della regione, è ottimo gustato insieme a un bicchiere di Schiava; uno scorcio della cantina Tenuta Lageder a Magrè, che produce con metodo biodinamico uno degli chardonnay più buoni della regione; un grappolo di gewürztraminer, vitigno autoctono altoatesino, insieme a lagrein e schiava; vale la sosta il ristorante Ansitz Romani di Termeno, dove Armin Pernstich e Sabine Pancheri interpretano con creatività la cucina del luogo.

ricorda l'anno di fondazione dell'azienda, oggi parte del gruppo Santa Margherita.

3 Appiano, culla del vino Nove paesini caratteristici, distribuiti nell'ampio territorio comunale, centinaia di manieri e residenze nobiliari, coltivazioni di ***mele*** a perdita d'occhio e vigneti, naturalmente. Ad Appiano la concentrazione di cantine cooperative e di "supervini" è altissima. A Cornaiano, Colterenzio firma ***LR***, un bianco che nel nome omaggia Luis Raifer, storico presidente e direttore della cantina; è fatto con chardonnay, pinot bianco, sauvignon e gewürztraminer affinati in legno. Elegante e con un tocco mediterraneo, è il compagno di piatti di pesce e crostacei, che si trovano nei menu dei ristoranti più creativi, come ***Ansitz Romani***, dove si assaggiano ottimi gnocchi con gamberi, pomodorini, olive taggiasche e capperi. Poco distante, Girlan, con il suo nuovo ***Pinot Nero*** riserva ***Vigna Ganger*** può fare a gara con le etichette della Borgogna, da dove il vitigno è arrivato in Alto Adige nell'Ottocento. Lasciando Cornaiano, si arriva nella frazione di San Paolo, inconfondibile con il profilo della sua chiesa parrocchiale, talmente imponente da essere soprannominata "Duomo di campagna". L'uva simbolo di questa zona è il ***pinot bianco***, che in Alto Adige raggiunge una qualità molto alta. Lo dimostra il ***Sanctissimus Riserva***, frutto di una vigna con oltre un secolo di vita, affinato in anfora e prodotto da Cantina San Paolo; sapido, intenso e capace di invecchiare a lungo, è perfetto per accompagnare uno dei piatti più tipici della zona, i canederli ai formaggi o alla barbabietola.

→

→

Soddisfatta la curiosità enologica, non si può lasciare Appiano senza visitare ***Castel Firmian***, con l'allestimento voluto da Reinhold Messner che racconta il rapporto tra l'uomo e la montagna, o il medievale ***Castel Hocheppan***, con il mastio pentagonale e gli affreschi romanici della cappella. Al termine della giornata, la cena è al Zur Rose, nell'ex palazzo di giustizia a San Michele Appiano. Herbert Hintner è uno dei migliori cuochi dell'Alto Adige nel riscrivere la cucina regionale in chiave contemporanea, lo si scopre assaggiando la sua zuppa di testina di vitello con tortelli di sedano o gli asparagi verdi marinati con salmerino e sorbetto di basilico.

4 Terlano, ovvero della longevità

Il segreto qui sta tutto nei terreni. Quelli sabbiosi e ricchi di humus, che danno l'inconfondibile aroma agli ***asparagi bianchi*** di Terlano, e quelli porfirici e quarziferi, che donano ai vini bianchi un'incredibile longevità. L'aveva già capito Sebastian Stocker, storico enologo di Cantina Terlano. In anni in cui i bianchi erano venduti e consumati subito, metteva via di nascosto grandi quantitativi di vino per farlo invecchiare. Grazie a questa sua intuizione la cantina è diventata famosa per la strabiliante durata dei suoi vini. Come il nuovo ***Rarity 1991***, unione di chardonnay, pinot bianco e sauvignon, affinato per 25 anni e imbottigliato nel 2016. Lo affianca l'***Alto Adige Terlano I Grand Cuvée***, un pinot bianco con una parte di chardonnay e di sauvignon, affinato in botte. È questa la prima etichetta che ha tracciato la nuova via dell'enologia altoatesina.

La ricetta tipica

Semplici e deliziosi, questi ravioli con pasta sottilissima di FARINA DI SEGALE sono un classico di tutto l'Alto Adige. A seconda della zona, li troverete anche ripieni di erbe selvatiche o di barbabietola rossa. Nelle valli ladine li chiamano *crafuncins*, *cajincì* o *casonzì*, mentre nel Bellunese diventano *casunziei*.

Schlutzkrapfen

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g farina di segale – **150 g** spinaci bolliti
100 g ricotta – **100 g** farina di frumento
50 g 1 cipolla – **1** spicchio di aglio
1 uovo – noce moscata grattugiata
erba cipollina – grana grattugiato – pepe
burro – olio extravergine di oliva – sale

EMULSIONATE in una ciotola 60 g di acqua tiepida con l'uovo, 1 cucchiaio di olio e una presa di sale.
DISPONETE le due farine a fontana su una spianatoia, create un buco al centro, versatevi il composto di acqua e uovo e incorporatelo finché non otterrete un impasto liscio e omogeneo.
AVVOLGETE l'impasto nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 30′.
AFFETTATE sottilmente gli spinaci.
TRITATE aglio e cipolla e fateli rosolare in padella con una noce di burro e 1 cucchiaio di olio. Aggiungete gli spinaci, regolate di sale, fate insaporire a fiamma bassa per 5′ e spegnete.
UNITE al composto di spinaci la ricotta, 1 cucchiaio di grana e un pizzico di noce moscata e di pepe.
LAVORATE la pasta velocemente in modo che non si secchi, stendendola in fogli di 1-2 mm di spessore.
RITAGLIATE con un tagliapasta (ø 7 cm) dei dischi e ponete al centro un cucchiaino di composto di spinaci. Piegate a metà i dischi di pasta sul ripieno, ricavando dei ravioli a mezzaluna.
FONDETE 20 g di burro.
CUOCETE i ravioli in acqua bollente salata per 1-2′. Scolateli e conditeli con abbondante grana grattugiato, il burro fuso e l'erba cipollina.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO SARA TIENI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***30 maggio***

Fotografie di C. Zahn/Alto Adige Marketing, Franco Cogoli/SIME, StockFood/La Camera Chiara, Alberto Campanile

VENTI PROPIZI E MANUFATTI D'EPOCA SOPRA: una veduta del lago di Caldaro, circondato dai vigneti di schiava. Grazie all'Ora del Garda, un vento che soffia da sud, il piccolo specchio lacustre è un luogo molto frequentato dagli appassionati di windsurf, ma anche dai ciclisti, che possono contare su una fitta rete di piste ciclabili e di percorsi per mountain bike. SOTTO, DA SINISTRA: una vecchia botte intagliata di Elena Walch; le cantine altoatesine custodiscono parecchie di queste opere dell'arte artigiana, realizzate dai mastri bottai della Val Gardena; di solito, vengono commissionate dalle aziende vinicole per ricordare date importanti e ricorrenze particolari. Lo strudel è uno dei dolci tipici della regione, da gustare insieme a un bicchiere di Gewürztraminer passito. L'ingresso del caratteristico ristorante Johnson & Dipoli che, sotto i portici di Egna, offre una cucina raffinata e una carta di vini eccellente.

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **PATAUNER** A Settequerce, fa parte dell'associazione "Locanda sudtirolese", marchio che assicura un ambiente e piatti tipici altoatesini. D'estate si cena in un bel giardino. *restaurant-patauner.net*
- **ZUR ROSE** A San Michele Appiano, una cucina che trae forza dalla ricerca sui prodotti di stagione. *zur-rose.com*
- **MACELLERIA MAIR** A Terlano dal 1956, un "laboratorio" che produce in proprio salsicce e salumi altoatesini di qualità. *www.hannesmair.com*

DOVE SOGGIORNARE

- **KLOSTERHOF** A due passi dal centro di Caldaro, è un elegante albergo quattro stelle con la piscina. Da assaggiare i vini e le grappe della casa. *klosterhof.it*
- **STROBLHOF** Camere di design in un maso circondato dalle vigne. La prima colazione è ottima e il ristorante offre piatti creativi preparati con ingredienti locali. *stroblhof.it*

LE CANTINE

Elena Walch, *elenawalch.com*
Manincor, *manincor.com*
Cantina Termeno, *cantinatramin.it*
Cantina Caldaro, *kellereikaltern.com*
Kettmeir, *kettmeir.com*
Cantina Colterenzio, *colterenzio.it*
Girlan, *girlan.it*
Cantina San Michele, *stmichael.it*
Cantina San Paolo, *stpauls.wine*
Cantina Terlano, *kellerei-terlan.com*
Tenutae Lageder, *aloislageder.eu*
Ansitz Romani, *ansitzromani.com*
Johnson & Dipoli, *johnson-dipoli.it*

Piaceri di cantina

IN TANTI, ALL'APERTO. CON IL SUO CONTORNO DI VINI BEN FRESCHI E DI BIRRE GELATE IL RITO DELLA **GRIGLIATA** È IL SIMBOLO DELLA VACANZA. E OGNI INGREDIENTE ACQUISTA UNA MARCIA IN PIÙ CON L'ABBINAMENTO IDEALE

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

Per grigliate di pesce: freschezza e struttura

1 PIEMONTE
"Pinner" 2016 Cavallotto *(16,50 euro).* "Pinner", cioè Pinot Nero, vinificato in bianco dalla quarta generazione della famiglia Cavallotto, viticoltori dal 1928, nel cuore delle terre di Barolo. È un vino di grande struttura, sapido e con intensi profumi di frutti tropicali, ottimo anche al momento dell'aperitivo. Si serve a 8-10 °C.
Buono anche con ***crostacei, primi piatti di pesce e formaggi freschi.***
Castiglione Falletto (CN), tel. 017362814, cavallotto.com

2 ABRUZZO
Trebbiano d'Abruzzo "Kasaura" 2016 Ciccio Zaccagnini *(5,60 euro).* La cantina Zaccagnini è tra gli artefici della fortuna del vino abruzzese nel mondo, con un'ampia gamma di vini territoriali e ben fatti. Questo bianco, semplice e di prezzo allettante, è da bere entro l'annata successiva alla vendemmia, per apprezzare tutta la sua delicata fragranza. Si serve a 8-10 °C.
Buono anche con ***antipasti a base di crostacei e molluschi, paste ai frutti di mare.***
Bolognano (PE), tel. 0858880195, cantinazaccagnini.it

3 EMILIA-ROMAGNA
"Teen Spirit" Golden Ale Retorto *(9,50 euro la bottiglia da 0,75 cl).* La passione dei tre fratelli Marcello, Monica e Davide Ceresa per il mondo della birra li ha portati ad aprire la loro realtà artigianale nel 2011. Tante e tutte buone le loro etichette; la Teen Spirit è una birra chiara ad alta fermentazione molto dissetante, con una gradazione alcolica contenuta (4,5%). I suoi piacevoli sentori erbacei e il gusto equilibrato e delicato la rendono adatta a rinfrescare le giornate estive più calde. Si serve a 6-8 °C.
Buona anche con ***torte di verdure, frittate di erbette, bruschette.***
Podenzano (PC), tel. 05231998845, retorto.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

GHIACCIO DI ALTO PROFILO

Nel bar di un grande albergo il Negroni mi è arrivato con un solo cubetto di ghiaccio a forma di lingotto, impresso con il logo dell'hotel. Una nuova tendenza, suppongo. Ma qual è il vantaggio sulla riuscita del drink?

L'importanza del ghiaccio per la qualità di un cocktail non è inferiore a quella degli ingredienti che lo compongono. Non è un caso che gli intenditori esigano che il loro whisky sia allungato con acqua delle Highlands. Un ghiaccio eccellente deve essere fatto con acqua purissima, se è minerale deve avere un residuo molto basso, e deve essere molto compatto in modo da tenere freddo il drink allungandolo il più lentamente possibile. Questi eleganti cubetti si ricavano tagliando al laser un blocco del miglior ghiaccio nelle forme adatte ai vari bicchieri e imprimendovi il logo desiderato con uno speciale stampo. Per adesso l'uso è professionale. Ma si può fare gran scena a casa ordinando una sbarra di ghiaccio e scalpellandola davanti agli ospiti. Al proposito merita un'occhiata vintage la gestualità perfetta di Sharon Stone in Basic Instinct.

Per grigliate di verdure e formaggi: leggerezza e sapidità

1 VENETO
Bardolino Chiaretto "Corderosa" 2016 Le Vigne di San Pietro *(11 euro).* Sono i terreni argillosi, calcarei e morenici, insieme al particolare microclima del lago di Garda, a donare a questo rosato la sua fragrante sapidità e il sapore fruttato. Lo firma una piccola cantina a gestione familiare, acquistata da una giovane coppia di appassionati nel 1980. Oggi, la gestisce il figlio Carlo, che ha intrapreso il percorso per la certificazione biologica. Si serve a 10-12 °C.
***Buono anche con* paste con le verdure, crostacei.**
Sommacampagna (VR), tel. 045510016, levignedisanpietro.it

2 CAMPANIA
Falerno del Massico Bianco 2016 Moio *(9,50 euro).* Il vino del Falerno, il territorio campano compreso tra il fiume Volturno e il monte Massico, era già famoso ai tempi dei Romani, ma il merito del suo rilancio va alla famiglia Moio che produce vini da uve locali dal 1880. Questo bianco, a base del vitigno falanghina, è morbido, con intensi profumi di frutta tropicale che virano verso il miele e i fiori bianchi con un po' di invecchiamento in bottiglia. Si serve a 8-10 °C.
***Buono anche con* insalata di riso, cozze alla marinara.**
Mondragone (CE), tel. 0823978017, cantinemoio.it

3 PIEMONTE
"Isaac" Baladin *(10 euro la bottiglia da 0,75 cl).* Da oltre vent'anni Teo Musso produce birre artigianali di alta qualità, collezionando riconoscimenti e premi in tutto il mondo. La "Isaac" è tra le sue etichette storiche: una bianca di ispirazione belga, speziata con coriandolo e scorza d'arancia, fragrante e piacevolissima. Si serve a 6-8 °C.
***Buona anche con* antipasti di verdure, crudi di pesce.**
Farigliano (CN), tel. 0173742130, baladin.it

Per grigliate di carne: forza e disinvoltura

Fotografie di Riccardo Lettieri

1 TOSCANA
"La Pineta" 2015 Podere Monastero *(35 euro).* L'enologo Alessandro Cellai ha cercato a lungo un terreno dove potesse confrontarsi con il pinot nero, il suo vitigno preferito. Nel 2000, l'ha trovato nel cuore del Chianti, dove ha acquistato una tenuta tra i boschi, a 500 metri di altitudine. I suoli calcarei e l'agricoltura biologica donano a questo rosso, con ottime doti di invecchiamento, grande finezza e profumi di ribes. Si serve a 15-17 °C.
***Buono anche con* pollo al forno, cotoletta alla milanese, saltimbocca di maiale.**
Castellina in Chianti (SI), tel. 0577740436, poderemonastero.it

2 TOSCANA
Bolgheri Rosso "Stupore" 2015 Campo alle Comete *(20 euro).* Le uve rosse più nobili della Francia sono state piantate a Bolgheri, a breve distanza dal mare, per dare vita a questo vino morbido e avvolgente con profumi di prugna, ciliegia e macchia mediterranea. Alla sua prima uscita, è firmato dall'importante azienda agricola Feudi di San Gregorio, che ha di recente inaugurato una nuova tenuta in Toscana. Si serve a 15-17 °C.
***Buono anche con* agnello, salumi, formaggi di media stagionatura.**
Castagneto Carducci (LI), tel. 0565766056, campoallecomete.it

3 UMBRIA
"Santemiliano" Ipa Birrificio Perugini *(5 euro la bottiglia da 0,50 cl).* A Montefalco, cittadina famosa per il vino, i fratelli Andrea e Angelo Perugini hanno inaugurato tre anni fa il loro piccolo birrificio artigianale. Quattro le birre prodotte, tutte di estrazione anglosassone e rifermentate in bottiglia; la Santemiliano è fatta con luppoli americani e inglesi, di colore ambrato e sapore floreale e fruttato. Si serve a 8-10 °C.
***Buona anche con* pesci arrosto, carni al forno e stufate, formaggi dolci.**
Montefalco (PG), tel. 3286019522, 3383213497, birrificiodeiperugini.com

Pane&olio

CROCCANTISSIMO E **FRAGRANTE**. BUONO COME SNACK O COME INGREDIENTE: UN UMILE PANE ISOLANO È DIVENTATO UNA STAR DELLA TAVOLA

A CURA DI LUIGI CARICATO E SARA TIENI

Il posto giusto
Inediti panini con il carasau morbido, non ancora tostato, si assaggiano da Il Carasino, in piazza Argentina 4, a Milano

PANE CARASAU
SARDEGNA

Nel mondo del pane, il carasau sembra quasi un outsider. Merito della sua consistenza e della sua **forma** particolarissima (sottili dischi di pasta di circa 40 centimetri di diametro), nata, soprattutto, per esigenze di trasporto. Così leggero e friabile, spezzettato, poteva stare facilmente nelle bisacce dei pastori durante la transumanza. Originario della **Barbagia**, nel cuore aspro e montuoso della Sardegna, di carasau una volta si trovavano due tipi: quello a base di fior di farina e farina di grano duro, destinato alle tavole delle feste, e un altro, più scuro e povero, realizzato con cruschello o farina di orzo. Fuori dell'isola si è guadagnato il nome di "carta musica" per il rumore che si fa spezzandolo. Il termine "carasau", invece, deriva dal verbo "carasare" che in sardo significa tostare e corrisponde all'ultima fase della sua lavorazione, quando viene ripassato in forno per acquistare croccantezza. Molto versatile in cucina, si utilizza anche come ingrediente in varie ricette. Tra le tradizionali c'è il **pane guttiau**, ovvero carasau salato, cosparso di olio e ripassato in forno, e il pane **frattau**, che si ottiene bagnando il pane nel brodo, poi usandolo come una lasagna condita con sugo di pomodoro e pecorino grattugiato. Si completa con un uovo in camicia, ed è un piacevole piatto unico.

INGREDIENTI | FARINA DI GRANO DURO, ACQUA, LIEVITO, SALE

PROVATELO CON

1 TRENTINO
Dop Garda Trentino Madonna delle Vittorie

Nasce tra lago e montagna, nei terreni tra Arco, Torbole e Riva del Garda della famiglia Marzadro, questo extravergine morbido, con profumi di carciofo, ottimo con la locale zuppa d'orzo. L'azienda produce anche distillati e vini di pregio e possiede un agriturismo con un buon ristorante. *18 euro la bottiglia da 500 ml. Arco (TN), tel. 0464505542, madonnadellevittorie.it*

2 CAMPANIA
Biologico Masseria delle Sorgenti

Un olio elegante, che nasce da un blend di olive locali tra cui la Leccino e la Ogliastro. Le sorgenti che danno il nome alla masseria sono quelle della minerale Ferrarelle. Proprio per non compromettere le falde del terreno, la coltivazione degli olivi è prettamente biologica. *7,50 euro la bottiglia da 500 ml. Parco Fonti di Riardo (CE), tel. 08231683975, masseriadellesorgenti.it*

3 SARDEGNA
Maccia D'Agliastru Fratelli Pinna

Fruttato, ha anche una persistente nota piccante data dalla spremitura di sole olive Bosana, cultivar locale che lo scrittore e agronomo Columella, nel suo *De re Rustica*, citava per l'olio degli imperatori romani. L'azienda familiare che lo produce, alle porte di Sassari, propone anche conserve di tonno e i malloreddus, la tipica pasta secca locale. *9,80 euro la bottiglia da 500 ml. Ittiri (SS), tel. 079441100, oliopinna.it*

Fotografia di Riccardo Lettieri

PER CHI CERCA SOLTANTO
COSE BUONE!
"La bontà è più facile da riconoscere
che da definire"
(Wistan Hugh Auden)
Il "buono" si trova nelle cose semplici e fatte con amore!!!
I bovini Chianini, Marchigiani e Romagnoli nascono e vivono da sempre in questi territori dove i profumi dei nostri pascoli e la tradizione secolare dei nostri allevamenti, rendono le loro carni uniche al mondo.
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CONSORZIO DI TUTELA
CONSORZIO DI TUTELA DEL VITELLONE
BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE
info@vitellonebianco.it | tel.: 075.60.79.257
www.vitellonebianco.it
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CHIANINA
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
MARCHIGIANA
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
ROMAGNOLA
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
Intervento realizzato con il cofinanziamento
FEASR del Piano di Sviluppo rurale 2014-2020
della Regione Toscana sottomisura 3.2 Bando Pif
PSR
Programma di Sviluppo Rurale
Regione Toscana
Unione Europea
REPUBBLICA ITALIANA
Regione Toscana

Antipasti

RICETTE DA PENSARE ANCHE COME SFIZI, PIÙ CONSISTENTI PER UN MEZZOGIORNO O UNA SERA AGOSTANA, A SCELTA **TRA GOLA E SAGGEZZA**

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Vaschetta dei churros Au Cabaret Vert, tovagliolo a quadretti bianchi e verdi Funky Table; pistola sparabiscotti Delicia Tescoma.

1 Churros salati con salsa di pomodori e anacardi

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g pomodori
200 g pomodorini colorati – **125 g** farina
120 g burro – **15 g** anacardi salati
15 g zucchero – **2** uova
1 fetta di pancarré – limone
erba cipollina – Tabasco – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale

LAVATE i pomodori, tagliateli a pezzi e privateli dei semi.
ELIMINATE la crosta del pancarré, irrorate la fetta con il succo di mezzo limone e spezzettatela.
FRULLATE gli anacardi con il pancarré, i pomodori, un pizzico di sale e qualche goccia di Tabasco, finché non otterrete una salsa.
DIVIDETE in 4 spicchi i pomodorini.
SMINUZZATE un ciuffetto di erba cipollina, unitela ai pomodorini e condite con un filo di olio e un pizzico di sale.
PORTATE a bollore 250 g di acqua con 5 g di sale e 15 g di zucchero; scioglietevi il burro, quindi aggiungete la farina e mescolate, finché non otterrete un impasto omogeneo.
METTETE l'impasto in una impastatrice planetaria e fatelo girare lentamente per 2' per raffreddarlo; aggiungete un uovo per volta, amalgamandolo per 1', aumentate la velocità e lasciate in azione per altri 2-3', ottenendo un impasto elastico e compatto.
TRASFERITE l'impasto nella pistola sparabiscotti o in una tasca da pasticciere; formate i churros e friggeteli in abbondante olio di arachide bollente fino a completa doratura. Scolateli su carta da cucina e serviteli con la salsa e l'insalata di pomodorini colorati.

VINO *bianco frizzante, secco e fresco.*
- **Trebbiano di Romagna frizzante**
- **Nettuno Bianco frizzante**
- **Lizzano Bianco frizzante**

Scuola di cucina

DUE MODI PER CUOCERE I CHURROS

I churros sono dolcetti fritti, tipici della Penisola Iberica e dell'America Latina. Di solito, si gustano intinti in una densa cioccolata calda. Per preparare la versione classica dell'impasto, aumentate di 5 g la dose di zucchero e mettete solo un pizzico di sale.

a **Inserite l'impasto nella pistola sparabiscotti o in una tasca da pasticciere, con una bocchetta a forma di stella (ø 1 cm).**

b **Per friggere i churros, formate delle strisce di circa 10 cm, tagliatele con le forbici tuffandole direttamente in una padella con abbondante olio di arachide; cuocete i churros per 1-2', finché non saranno affiorati.**

c **Per ottenere churros più croccanti e leggeri, cuoceteli in forno: rivestite una teglia con carta da forno, formate delle strisce lunghe poco meno della teglia e tagliate l'impasto con le forbici; spennellate la superficie con un po' di acqua e infornate a 180 °C per 10' circa.**

1

2 Club sandwich in carrozza

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
90 g 4 fette di pancarré
85 g scamorza affumicata
70 g pomodoro costoluto
45 g bacon – **2** tuorli – **1** uovo
senape di Digione – limone
dragoncello – aceto
olio di semi di girasole – sale

PRIVATE le fette di pancarré della crosta; frullate finemente i ritagli.
TRITATE un ciuffo di dragoncello; tagliate il pomodoro e la scamorza a fettine sottili; sbattete l'uovo.
FRULLATE i tuorli con il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di senape, 1 di aceto e un pizzico di sale, versando a filo 170 g di olio di semi, finché non otterrete una maionese; aromatizzatela con il dragoncello e mescolate bene.
SPALMATE un velo di maionese su una fetta di pancarré, aggiungete una fetta di bacon, una di pomodoro e una di scamorza; spalmate con la maionese entrambi i lati di altre due fette di pancarré e procedete con altri due strati di farcitura. Chiudete il sandwich con una fetta di pancarré spalmata solo su un lato.
INFILZATE il sandwich così ottenuto con 4 stecchini lunghi, posizionati a metà di ciascun lato; tagliatelo poi a croce lungo le diagonali in modo da ottenere 4 triangoli.
PASSATE prima nell'uovo sbattuto e poi nella crosta frullata tutti i lati di ciascun triangolo, quindi friggeteli 1' per lato in abbondante olio di semi di girasole.
LA SIGNORA OLGA dice che, con le dosi indicate in questa ricetta, otterrete un quantitativo di maionese molto superiore a quanto serve (circa 40 g); conservate quella che avanza in frigorifero per due giorni e utilizzatela per insaporire pesci bianchi lessati e insalate con le uova.

VINO *spumante secco e aromatico.*
- Trento Doc
- Verdicchio dei Castelli di Jesi Spumante
- Aversa Spumante

3 Melanzane violette a beccafico

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti più 1 ora di spurgatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
620 g melanzane tonde violette
75 g pane alle olive – **40 g** pistacchi pelati
40 g uva passa gigante – maggiorana fresca
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE le melanzane e tagliatele in modo da ottenere 16 rondelle di circa 3 mm di spessore; salatele su entrambi i lati e ponetele in un recipiente, schiacciandole con un peso. Lasciatele spurgare per 1 ora.

AMMOLLATE l'uva passa in acqua tiepida e tagliatela in due o tre parti; tritate grossolanamente i pistacchi.
FRULLATE il pane alle olive e tostatelo in una padella con un filo di olio per 2′.
UNITE il pane tostato, l'uva passa, i pistacchi, 1 cucchiaino di foglioline di maggiorana, condite con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe e mescolate bene (ripieno).
LAVATE le melanzane per eliminare il sale, asciugatele con carta da cucina, conditele con un filo di olio e cuocetele su una piastra ben calda per 1′ per lato.
FARCITE le fette di melanzana con un cucchiaio di ripieno e ripiegatele in quattro.
GUARNITE con foglioline di maggiorana fresche e servite.

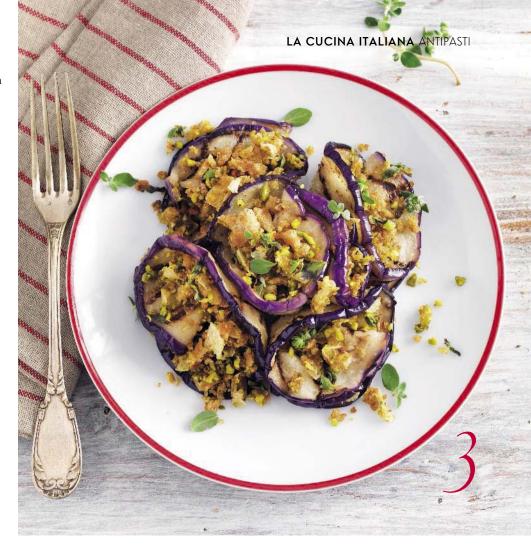
VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Annia Malvasia**
- **Valdinievole Bianco Superiore**
- **Taburno Greco**

4 Lattuga alla piastra con caprino allo scalogno

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
340 g lattuga
160 g caprino
scalogno – aceto di vino rosso
olio extravergine di oliva
sale – pepe

ELIMINATE il fondo e le foglie più esterne della lattuga; pareggiate la cima del cespo, conservando circa 40 g dei ritagli.
TRITATE 20 g di scalogno e sminuzzate finemente i ritagli della lattuga; mescolateli al caprino, aggiungendo 2 cucchiai di olio, sale e pepe.
TAGLIATE il cuore di lattuga a metà per il lungo e arrostitelo dalla parte del taglio in una padella calda, con un filo di olio e un pizzico di sale per 1′; bagnate con una spruzzata di aceto, fate evaporare e spegnete.
SERVITE la lattuga con il caprino.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Garda Riesling Italico**
- **Elba Bianco**
- **Gravina secco**

5 Insalata di limoni, sardine e rucola

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti più 1 ora di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
370 g 2 limoni
300 g sardine da consumare crude
80 g rucola
1 peperoncino fresco
aceto di vino bianco – zucchero
olio extravergine di oliva – sale

LAVATE i limoni, eliminate le estremità, tagliateli a rondelle sottili, togliete i semi.
TAGLIATE il peperoncino a rondelle.
MARINATE i limoni per 1 ora in 400 g di acqua fredda, con 40 g di aceto, 10 g di sale e il peperoncino a rondelle.
MESCOLATE 30 g di zucchero e 25 g di sale.
PULITE le sardine, eliminando testa, interiora e lisca, lavatele bene e lasciatele riposare in un recipiente per 1 ora, alternando uno strato di sale e zucchero e uno di sardine.
MONDATE la rucola, eliminando i gambi, e conditela con olio e sale.
SCOLATE i limoni; lavate le sardine marinate e asciugatele con carta da cucina.
SERVITE i limoni, le sardine e la rucola, irrorando tutto con un filo di olio.

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
• **Lugana**
• **Colline Lucchesi Sauvignon**
• **Cori Bianco**

6 Tigelle con verdure e finocchiona

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g farina 00 più un po′
180 g finocchiona a fette
150 g latte intero
125 g farina 0
100 g carote
50 g ravanelli – **1** zucchina
1 cipollotto viola – lievito istantaneo
ghiaccio – prezzemolo
aceto di mele – zucchero
olio extravergine di oliva – sale
PIÙ FACILE con le tigelle già pronte

MESCOLATE le farine e il latte con 100 g di acqua, 60 g di olio, 2 g di lievito e un pizzico abbondante di sale, finché non otterrete un composto morbido e colloso; fatelo riposare per 10′, coperto, a temperatura ambiente.
LAVATE e mondate le verdure; tenete solo la parte verde della zucchina; tagliate tutte le verdure a julienne e tuffatele in acqua e ghiaccio.
INFARINATE il piano di lavoro e stendete l'impasto con un matterello, ricavando una sfoglia di 3-4 mm di spessore; ritagliatevi 12 tigelle (ø 10 cm).
CUOCETE le tigelle 4 per volta in una padella a fiamma bassa, per 5′ per lato.
MONDATE 20 g di prezzemolo e tritatelo.
SCIOGLIETE 6 g di zucchero e 4 g di sale in 20 g di aceto, poi unite 30 g di olio, il prezzemolo tritato e mescolate bene.
SCOLATE le verdure e asciugatele.
SERVITE le tigelle, accompagnandole con la finocchiona, le verdure e il condimento al prezzemolo.

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
• **Trentino Rosato**
• **Assisi Rosato**
• **Alcamo Rosato**

6

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**11 maggio**

I PIATTI DELLA DOMENICA

Focaccia con zucchine e taleggio

È BELLO IN TAVOLA E DA APPLAUSO PER UN PICNIC ELEGANTE QUESTO **INTRECCIO DORATO** DI FETTUCCE DI PASTA CHE RACCHIUDE UN RIPIENO MORBIDO E SAPORITO

RICETTA SERGIO BARZETTI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA VALENTINA VERCELLI
TESTI CRISTINA FABBRI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Uno spumante fragrante e persistente
Metodo Classico Brut "Il Pigro" 2013 Cantine Romagnoli
Nel cuore della Val Nure, sulle colline piacentine, c'è un segreto ben custodito: uno spumante molto buono, a un prezzo invitante. Lo produce una cantina storica della zona, con uve pinot nero, che gli regalano struttura, e una parte

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 2 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
600 g farina di farro più un po' – **300 g** latte
250 g zucchine mondate – **200 g** taleggio
50 g burro più un po' – **15 g** lievito di birra fresco
12 fiori di zucca – **2** tuorli – **2** uova – miele di acacia
maggiorana – olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 MESCOLATE in una ciotola il latte tiepido con il burro morbido, un cucchiaio di miele, il lievito sbriciolato, un uovo e i tuorli. Versate il composto ottenuto sulla farina raccolta in un'altra ciotola, unite un pizzico di sale, amalgamate con un cucchiaio di legno, poi trasferite l'impasto sulla spianatoia infarinata, lavoratelo a mano, raccoglietelo a palla e lasciatelo lievitare per 2 ore a temperatura ambiente.
Nel frattempo preparate il ripieno: rosolate in padella con poco olio le zucchine tagliate a filetti, salate, insaporite con qualche fogliolina di maggiorana e una generosa macinata di pepe, e cuocete per 5'; unite i fiori di zucca spezzettati e spegnete dopo 1'. Imburrate una teglia rettangolare (28x18 cm), copritela con carta da forno e imburrate anch'essa.
2 DIVIDETE la pasta in 2 pezzi di cui uno doppio dell'altro. Stendete i 2 pezzi e, con il più grande, foderate fondo e bordi della teglia.
3 RITAGLIATE l'altro pezzo con la rotella liscia in 18 strisce larghe 2 cm e lunghe 28 cm.
4-5 TOGLIETE le strisce pari e tenetele da parte. A questo punto avete 9 strisce distanziate tra loro e disposte in senso verticale sul piano di lavoro: piegate all'indietro la prima, la terza, la quinta, la settima e la nona striscia, disponete orizzontalmente sulle altre una delle strisce tenute da parte e riposizionatevi sopra le strisce che avete piegato prima. Ripetete il procedimento con la seconda, la quarta, la sesta e l'ottava striscia ottenendo un intreccio a tessuto; continuate fino a esaurimento delle strisce.
6 SCHIACCIATE con i rebbi della forchetta il contorno dell'intreccio per fissarlo.
7 VERSATE nella teglia il ripieno di verdure e unite il taleggio a bocconcini.
8 AVVOLGETE l'intreccio sul matterello e trasferitelo sopra il ripieno.
9 RIMBOCCATE l'intreccio sigillando bene il ripieno.
10 SPENNELLATE la superficie della focaccia con un uovo sbattuto e infornatela a 200 °C per 25'. Sfornatela, lasciatela raffreddare e servitela tagliata a tranci.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'**11 maggio***

LO STILE IN TAVOLA
Coltello da pane Coltellerie Berti.

di uve chardonnay, che conferiscono eleganza e cremosità. Lasciato a maturare per quasi tre anni sui lieviti, si è guadagnato l'appellativo di "pigro". Profuma di fiori e di crosta di pane e ha un sapore fresco e salino, ideale per accompagnare piatti leggeri a base di verdure e formaggio. Servitelo sui 10 °C. *14,50 euro.*

Primi

LASAGNE A FERRAGOSTO? SÌ, MA VELOCI DA FARE, DA MANGIARE TIEPIDE. POI PASTE AROMATICHE E VEG, MINESTRE E VELLUTATE FREDDE, E L'**ACCENTO ARABO** DEL CUSCUS

1

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

PANE CARASAU TRASFORMISTA

Originario della Sardegna, questo pane sottilissimo è ormai diffuso anche nel resto d'Italia: leggete la sua storia e le trasformazioni tipiche nella rubrica Pane&olio, a pag. 72. Ecco come utilizzarlo in cucina:

a **Condite le sfoglie di carasau con olio e sale e, volendo, rosmarino; infornatele per 2-3'.**
b-c **Ammorbidite in acqua i fogli di carasau, poi asciugateli tamponandoli con carta da cucina. Farciteli e arrotolateli, per stuzzicanti street-food**
d **Frullatelo per panature croccanti, arricchendole a piacere con erbe aromatiche e formaggi grattugiati.**

a

b

c

d

1 Lasagna di pane carasau al ragù

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg pomodori perini
400 g mozzarella
400 g polpa di tacchino macinata
300 g polpa di bovino adulto macinata
200 g fesa di vitello
170 g pecorino sardo di media stagionatura
100 g pane carasau
2 grossi cipollotti – **1** carota
1 gambo di sedano
finocchietto – basilico
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE i cipollotti, la carota e il sedano e trovateli.
SBOLLENTATE i pomodori, sbucciateli e tagliateli a pezzetti.
TAGLIATE molto finemente con un coltello la fesa di vitello e rosolatela insieme con l'altra carne macinata in una capace casseruola, con 3-4 cucchiai di olio, per 7-8'.
AGGIUNGETE le verdure tritate, salate e profumate con un ciuffo di finocchietto tritato e qualche foglia di basilico.
UNITE quindi i pomodori e fate cuocere per circa 15', ottenendo un ragù.
COMPONETE la lasagna in una pirofila di 20x26 cm: cominciate con uno strato di ragù, coprite con uno strato di pane carasau, senza ammollarlo. Mettete altro ragù, un po' di mozzarella tagliata a dadini e un po' di pecorino grattugiato. Proseguite a strati fino a esaurire gli ingredienti e terminando con uno strato di formaggi.
INFORNATE la pirofila a 190 °C per 15-20'.
LA SIGNORA OLGA dice che per abbreviare i tempi di realizzazione della ricetta, potete prendere polpa di vitello macinata e utilizzare pomodori pelati o una passata al posto dei perini.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Valtellina Rosso**
- **Montescudaio Merlot**
- **Mandrolisai Rosso**

LO STILE IN TAVOLA

Pirofila delle lasagne, ciotola delle linguine e piatti dei peperoni Virginia Casa, tovagliolo e forchetta della lasagna e posate dei peperoni Funky Table, pentolino della minestra Mauviel 1830, tovagliolo Once Milano; frullatore Smeg.

2

2 Penne al finocchio, zenzero e bottarga

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g penne
300 g finocchi puliti
30 g zenzero fresco – **1** scalogno
semi di finocchio – finocchietto
bottarga di muggine grattugiata
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE lo scalogno, tritatelo e fatelo rosolare dolcemente in una casseruola con un cucchiaio di olio.
TAGLIATE i finocchi in piccoli pezzi e aggiungeteli allo scalogno. Sbucciate lo zenzero, tagliatelo a fettine sottili e aggiungete anch'esso nella casseruola.
BAGNATE con 700 g di acqua, salate e fate cuocere per circa 35′.
FRULLATE tutto fino a ottenere una crema: rimettetela nella casseruola.
LESSATE la pasta in acqua bollente salata, scolatela 5′ prima della giusta cottura e versatela nella crema di finocchi: terminate la cottura poi servitela completandola con la bottarga grattugiata, semi di finocchio e ciuffetti di finocchietto.
LA SIGNORA OLGA dice che la bottarga si ottiene con una particolare lavorazione delle uova di cefalo o muggine (ma anche di tonno), che vengono salate, pressate e stagionate nelle loro sacche. Assomiglia a un piccolo salame squadrato, e si mangia tagliata a fettine o grattugiata al momento; si trova anche già sbriciolata ed essiccata, in vasetti o in bustine. Molto sapida, soprattutto nella versione essiccata, in questa ricetta dà una sferzata alla dolcezza della crema di finocchio.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Friuli-Grave Friulano**
- **Verdicchio di Matelica**
- **Castel del Monte Bombino Bianco**

3 Linguine alla finta carbonara

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g peperoni gialli – **400 g** zucchine
350 g linguine – **1** grosso cipollotto
aglio – grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale – pepe

MONDATE i peperoni e tagliateli a striscioline sottili. Spuntate le zucchine, tagliatele ricavando solo la parte verde e riducetela a tocchetti.
TRITATE il cipollotto e rosolatelo in una padella con 3-4 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio con la buccia. Dopo 3-4′, togliete l'aglio e aggiungete i peperoni.
SALATELI e copriteli con acqua, quindi fateli cuocere per 35-40′.
SCOLATE i peperoni e frullateli, ottenendo una crema.
ABBRUSTOLITE i tocchetti di zucchina con un pizzico di sale, per 2′.
LESSATE le linguine, scolatele e conditele con la crema di peperoni. Completate con i tocchetti di zucchina, grana grattugiato e una macinata di pepe.
LA SIGNORA OLGA dice che questa pasta è molto estiva e, a differenza della carbonara originale, si può mangiare anche tiepida, aggiungendo il grana e il pepe solo al momento di servire.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Colli Orientali del Friuli Sauvignon**
- **Ansonica Costa dell'Argentario**
- **Cilento Fiano**

4 Minestra di farro

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g fondo di prosciutto crudo
200 g semolino di farro
200 g pomodori ramati
90 g formaggio pecorino stagionato
1 carota
1 gambo di sedano con foglie
1 cipolla piccola – sale

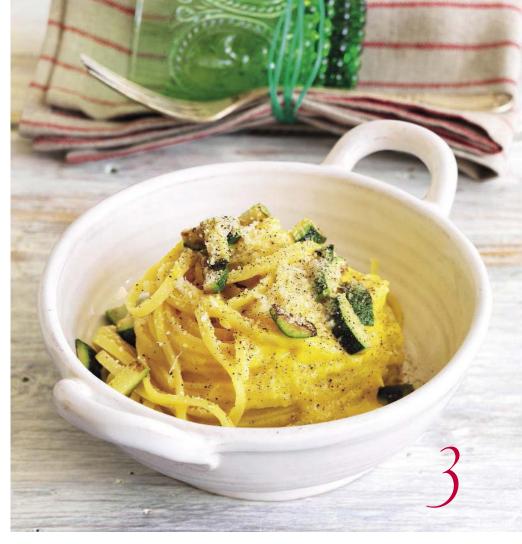
MONDATE la carota, il sedano e la cipolla e tagliateli a pezzi.
TRITATE le foglie del sedano e grattugiate il formaggio pecorino.
UNITE in una casseruola 1,5 litri di acqua con il prosciutto e, quando bolle, aggiungete le verdure.
VERSATE il semolino di farro a pioggia e proseguite la cottura per 30', quindi togliete il prosciutto.
SBOLLENTATE i pomodori, privateli della buccia, tagliateli a tocchetti e aggiungeteli alla minestra.
SMINUZZATE la polpa del prosciutto, unite anch'essa alla minestra e proseguite la cottura per 5'. Aggiungete un po' di sale se serve.
SERVITE la minestra di farro tiepida, cospargendola con il trito di foglie di sedano e con il formaggio pecorino grattugiato.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Colline Saluzzesi Pelaverga**
- **Colli del Trasimeno Rosso scelto**
- **Salaparuta Merlot**

Tradizioni regionali

Zuppe e minestre di farro sono molto diffuse nell'Italia centrale. Nelle vecchie ricette, il fondo di prosciutto era sostituito con l'osso, uno stratagemma a cui si faceva spesso ricorso per ricavare il massimo del gusto da ogni cibo a disposizione.

3

DALL'UMBRIA
4

5 Vellutata tiepida di melanzane "bruciate" con polpo e crostini

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg 3 melanzane
680 g polpo
200 g pane integrale
12 pomodorini ciliegia gialli
aneto – limone
aceto di mele
olio extravergine di oliva – sale

IMMERGETE il polpo in acqua già bollente, insieme al succo di un limone. Copritelo e cuocetelo per 45-50'. Lasciatelo poi raffreddare completamente nell'acqua di cottura.
SPUNTATE le melanzane e infornatele a 200 °C per circa 1 ora: la pelle deve essere bruciacchiata.
TOGLIETE il polpo dalla sua acqua, pulitelo dalle pellicine in eccesso e tagliatelo a pezzetti.
TAGLIATE a dadini il pane, conditelo con un filo di olio e sale e saltatelo in padella finché non diventa croccante.
SFORNATE le melanzane, scolatele dalla loro acqua, tagliatele a metà e scavatele ricavando la polpa.
FRULLATELA con un pizzico di sale, 4 cucchiai di olio e 2 di aceto di mele, ottenendo la vellutata.
SERVITELA con il polpo, i dadini di pane croccanti e i pomodorini tagliati a metà.
COMPLETATE con aneto tritato.
LA SIGNORA OLGA dice che il polpo va lessato coperto perché tutte le parti, anche quelle che eventualmente fuoriescono dall'acqua, vengano cotte uniformemente, grazie al vapore mantenuto all'interno della pentola.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Colli Berici Chardonnay
- Terratico di Bibbona Vermentino
- Locorotondo

6 Peperoni rossi e verdi ripieni di cuscus

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 4 peperoni rossi e verdi
300 g cuscus di mais e riso
250 g pomodori ramati
85 g finocchio – **50 g** piselli sgranati
50 g fagioli borlotti freschi
cipolla – menta – aceto – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE i fagioli in acqua per 40′ dal bollore, quindi scolateli.
MONDATE i pomodori e tagliateli a pezzetti; frullateli e passateli al setaccio, ottenendo circa 150 g di polpa. Utilizzatela per bagnare il cuscus, unendo anche 25 g di acqua, 25 g di olio, il succo di un limone e un pizzico di sale.
LASCIATE il cuscus a bagno per circa 30′.
TAGLIATE a metà i peperoni, togliete i semi e cuoceteli in acqua bollente salata e acidulata con mezzo bicchiere di aceto, per 15′.
LESSATE i piselli per 3-4′ e scolateli; tagliate il finocchio a dadini e tritate una fettina di cipolla.
SGRANATE il cuscus e completatelo con i fagioli, i piselli, il finocchio a dadini e la cipolla. Distribuitelo quindi nei peperoni e guarnite con ciuffetti di menta e pepe.
LA SIGNORA OLGA dice che il cuscus di mais e riso si idrata più rapidamente rispetto a quello di semola e può essere un'alternativa per chi vuole evitare il frumento. Se la confezione è certificata senza glutine, può essere adatto anche a chi è intollerante.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Gambellara Classico**
- **Pomino Chardonnay**
- **Vesuvio Bianco**

6

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**8 maggio***

Pesci

È IL MOMENTO MIGLIORE PER PRIVILEGIARE LE COTTURE **ALLA PIASTRA** E IN PADELLA. PER PIATTI PIÙ DIGERIBILI E RACCOMANDABILI DEL CRUDO

1

RICETTE GIOVANNI RUGGIERI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI CRISTINA FABBRI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Spiedini di aguglie, cipollotti e mais croccante

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
900 g 3 aguglie – **400 g** 6 cipollotti
200 g 1 scatola di mais
2 peperoncini rossi – origano fresco
olio extravergine di oliva
sale fino e in fiocchi

MONDATE i cipollotti eliminando le radici, la guaina esterna e buona parte del verde quindi divideteli a metà e trasferiteli in una pirofila; tagliate in quarti i peperoncini, adagiateli sui mezzi cipollotti, condite con olio e sale fino, poi infornate a 200 °C per 10′. Scolate il mais e abbrustolitelo in padella con un filo di olio e sale.
SFILETTATE le aguglie senza togliere la pelle esterna quindi infilzate i filetti con un effetto a onda su lunghi stecchini. Cuoceteli sulla piastra caldissima per 3′ per parte; alla fine insaporiteli con fiocchi di sale.
DISTRIBUITE nei piatti gli spiedini con i cipollotti e il mais croccante, condite con un filo di olio e guarnite con foglioline di origano.
LA SIGNORA OLGA dice che il sale in fiocchi è il sale marino che si cristallizza in minuscole piramidi sulla superficie della salina. Aggiunto solo al momento di servire su pietanze crude o cotte, dà spiccata sapidità e una nota di croccantezza. Da tempo sono di moda i fiocchi di Guérande, sulla costa atlantica francese, e quelli di Maldon, in Inghilterra, particolarmente friabili e delicati.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Pinot Bianco**
- **Valdichiana Grechetto**
- **Sant'Agata dei Goti Falanghina**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto degli spiedini Au Cabaret Vert, piatto delle cozze, piatto e tovagliolo del tris di pesci Funky Table, piatto della trota e pirofila delle mormore Virginia Casa.

SFILETTARE L'AGUGLIA

L'aguglia è un pesce azzurro tra i più diffusi del Mediterraneo. Ha un corpo sottile e appiattito, che può arrivare a poco meno di un metro, con pelle grigio metallo e un lungo becco con denti da predatore. Vive lontano dalle coste in banchi molto numerosi e nel periodo estivo si avvicina a riva, dove viene pescato con speciali reti dette agugliere. Ottimo in cucina per il valore nutrizionale a costi contenuti, al momento dell'acquisto deve avere il becco integro, l'occhio vivo e l'interno delle branchie rosso brillante.

a **Eliminate la testa con un taglio netto sotto le branchie.**
b **Aprite il pesce con un taglio lungo tutto il ventre ed evisceratelo.**
c **Tagliate la coda e incidete la polpa fino alla lisca centrale staccando i filetti.**
d **Rifilate infine i filetti e asportate con l'aiuto di una pinzetta eventuali lische.**

a

b

c

d

2 Frittura di cozze

RICETTA DEBORAH CORSI

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg cozze – **2** uova
pangrattato – farina
olio di arachide – sale

LAVATE e mondate le cozze spazzolandole sotto l'acqua corrente, ponetele in una casseruola e lasciatele sul fuoco finché non cominceranno ad aprirsi.
ESTRAETE i molluschi dalle valve senza romperli e asciugateli con carta da cucina.
PASSATE ciascun mollusco prima nella farina, poi nelle uova sbattute e, quindi, nel pangrattato.
FRIGGETE le cozze in abbondante olio di arachide a 170 °C per 1' (se non avete il termometro, immergete nell'olio uno stecchino o un cubetto di pane: la temperatura è giusta se tutto intorno l'olio sfrigolerà vivacemente). Scolatele su carta da cucina, salate e portate in tavola.

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Cortese di Gavi frizzante**
- **Reno Bianco frizzante**
- **Marino frizzante**

Tradizioni regionali

Le cozze sono diffuse in tutte le località costiere italiane, ma quelle pugliesi sono tra le più pregiate. Fritte e insaporite a piacere con una spruzzata di limone, sono anche un appetitoso finger food, da proporre come aperitivo. Per la buona riuscita della ricetta sono da preferire cozze di grosse dimensioni.

3 Trota in crosta con mix di insalate

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 4 filetti di trota iridea con la pelle
250 g 1 cespo di lattuga foglia di quercia rossa
1 mazzetto di cicoria

1 mazzetto di rucola – basilico
santoreggia – amido di mais
aceto di vino rosso
olio extravergine di oliva
olio di arachide
sale – pepe rosa in grani

MONDATE e lavate le insalate; affettate la cicoria e sfogliate la lattuga.
FATE un letto in ogni piatto con le tre insalate, unite qualche foglia spezzettata di basilico e di santoreggia e condite con una vinaigrette preparata emulsionando 2 cucchiai di olio extravergine, un cucchiaino di aceto, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
DIVIDETE ogni filetto di trota in 3 pezzi, insaporiteli con sale e pepe rosa, infarinateli nell'amido e friggeteli in olio di arachide caldo per 3-4'. Scolateli su carta da cucina, poi distribuiteli nei piatti con l'insalata e servite.
LA SIGNORA OLGA dice che la trota iridea, pesce della famiglia dei salmonidi che cresce e nuota solo in laghi e fiumi con acque pulite, è un alimento ricco di proteine e di sali minerali, e ha solo 140 calorie all'etto.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Bianco di Custoza**
- **Colli Bolognesi Pignoletto**
- **Menfi Bianco**

4 Mormore, patate, bietole e sciroppo alla vaniglia

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 4 mormore
800 g patate
200 g bietole mondate
30 g zucchero
20 olive taggiasche snocciolate
1 baccello di vaniglia
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva – sale

EVISCERATE le mormore, eliminate con le forbici le pinne e squamatele.
SBOLLENTATE le bietole per 2', trasferitele in acqua ghiacciata e scolatele bene.
SBUCCIATE le patate e affettatele sottili; ungete di olio il fondo di una pirofila, copritelo con uno strato di patate, distribuite le olive, condite con olio e sale e infornate a 200 °C per 20' circa.
SFORNATE la pirofila, adagiate sulle patate le mormore, condite con olio, salate e rimettete nel forno per altri 20'.
VERSATE intanto in una piccola casseruola 50 g di acqua, unite i semi del baccello di vaniglia e lo zucchero e scaldate fino a ottenere uno sciroppo.
CONDITE le bietole ben strizzate con olio, aceto e sale.
SERVITE il pesce con le bietole e lo sciroppo alla vaniglia.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Montello e Colli Asolani Pinot Grigio**
- **Monteregio di Massa Marittima Vermentino**
- **Controguerra Passerina**

5 Tris di pesci e verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg calamari
1 kg polpo
600 g mazzancolle
2 gambi di sedano bianco – **2** cetrioli
1 mazzetto di ravanelli
1 limone – **1** lime – zenzero fresco
farina – vino bianco secco
aceto di vino bianco e di vino rosso
olio extravergine di oliva
olio di arachide – sale – pepe

METTETE il polpo in una casseruola, copritelo di acqua calda, unite mezzo bicchiere di vino bianco e un cucchiaio di aceto di vino bianco, portate a bollore, poi abbassate la fiamma e fate sobbollire per 40′. Spegnete, lasciate riposare il polpo nella sua acqua per 10′, poi scolatelo e immergetelo in acqua fredda per 30′: in tal modo non sarà necessario spellarlo e le ventose rimarranno ben aderenti ai tentacoli.
SGUSCIATE le mazzancolle lasciando la testa e il codino, incidete il corpo ed eliminate il budellino nero.
PULITE i calamari, separate i sacchi dai tentacoli, aprite e incidete l'interno dei sacchi con tagli diagonali incrociati.
TAGLIATE a julienne il sedano e conditelo con olio extravergine, aceto di vino rosso, sale e pepe. Pelate i cetrioli, affettateli e conditeli con succo di lime, olio extravergine, sale, pepe e una grattata di zenzero. Mondate i ravanelli, affettateli con la mandolina e conditeli con olio extravergine, sale e succo di limone.
SCALDATE poco olio extravergine in una padella antiaderente e cuocetevi i sacchi dei calamari, prima dalla parte incisa e poi dall'altra finché non si arriccia a fiore (circa 2′ per parte); togliete i sacchi e cuocete i tentacoli nella stessa padella per 3′.
SALATE e infarinate le mazzancolle e friggetele, poche per volta, in olio di arachide caldo. Tagliate a tocchi il polpo.
SERVITE le mazzancolle accompagnate con i ravanelli, i calamari con i cetrioli e il polpo con il sedano.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Piave Verduzzo**
- **Vernaccia di San Gimignano**
- **Gioia del Colle Bianco**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **12 maggio***

6 Rotolini di sogliola con ricotta e melanzane

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg melanzane
800 g pomodori ramati maturi
600 g 16 filetti di sogliola
250 g ricotta di capra
basilico – olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE a metà le melanzane, incidete la polpa con tagli a croce, oliatele, salatele e infornatele a 180 °C per 40'. Spegnete, sfornate le melanzane dopo 10', scavate la polpa con un cucchiaio, mettetela a scolare per eliminare tutta l'acqua, poi conditela con olio, sale e basilico tritato.
DIVIDETE i pomodori in 4 spicchi, eliminate i semi, frullate la polpa con un pizzico di sale e filtrate con un colino ottenendo un passato di pomodoro.
SALATE i filetti di sogliola. Ungete di olio 8 pirottini usa e getta in alluminio (ø 7 cm, h 4 cm), foderatene i bordi con 2 filetti di sogliola, riempiteli con la polpa di melanzane, oliate la superficie con il pennello e infornate a 200 °C per 13-14'.
DISTRIBUITE il passato di pomodoro sul fondo dei piatti, sformate al centro 2 rotolini, sbriciolate la ricotta e guarnite con foglie di basilico e olio.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Friuli-Isonzo Riesling
- Montecarlo Bianco
- Arborea Trebbiano

6

Verdure

QUATTRO RICETTE FRESCHE, LEGGERE E COLORATE PER UN PIENO DI **VITAMINE** A TUTTO GUSTO

RICETTE WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Pomodori ripieni di melanzane

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
560 g melanzane violette
500 g 4 pomodori ramati
40 g pancarré
40 g formaggio pecorino grattugiato
menta – maggiorana – basilico – zucchero
olio extravergine di oliva – sale

PREPARATE i pomodori come indicato nella Scuola di cucina a fianco.
TAGLIATE a pezzi le fette di pancarré e frullatele.
TRITATE grossolanamente 2 foglie di menta, un ciuffetto di maggiorana e 4-5 foglie di basilico.
DIVIDETE le melanzane a metà per il lungo, incidetene la polpa a griglia, oliatele, salatele e infornatele a 180 °C per 30′, quindi lasciatele intiepidire e spolpatele; spezzettate la polpa e cuocetela in una padella con un filo di olio per 2′.
MESCOLATE la polpa di melanzane con la metà del pancarré frullato e la metà delle erbe aromatiche tritate, 20 g di pecorino grattugiato e un pizzico di sale.
MESCOLATE le erbe aromatiche e il formaggio pecorino avanzati con il resto del pancarré.
FARCITE i pomodori con il composto di melanzane e spolverizzateli con il pancarré aromatizzato.
INFORNATE i pomodori ripieni a 200 °C per 10-12′, quindi portateli in tavola, accompagnandoli a piacere con insalata misticanza estiva.
LA SIGNORA OLGA dice che questi pomodori sono ottimi serviti a temperatura ambiente.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Roero Arneis
- Cinque Terre Bianco
- Campi Flegrei Bianco

LO STILE IN TAVOLA
Piatti dei pomodori, ciotola con i manici del pinzimonio e piatto grande dei "budini" di zucchine Virginia Casa, vassoio degli spiedini Scandola Marmi, ciotolina della salsa al peperone Au Cabaret Vert, forchetta con il numero, tovagliolo e cucchiaino Funky Table.

Scuola di cucina

PER COMINCIARE

I pomodori imbottiti sono un grande classico dell'estate. Ma un risultato da chef inizia dalla base. Seguite i nostri consigli per prepararli e poi lasciate libera la fantasia per farciture sempre nuove.

a **Incidete la pelle dei pomodori con un taglio a croce e tuffateli in acqua bollente per 1-2′, a seconda del grado di maturazione (più i pomodori sono maturi, più facilmente si staccherà la pelle).**

b–c **Sbucciate i pomodori, tagliateli a metà e svuotateli, eliminando la parte con i semi con l'aiuto di uno scavino. Salateli e zuccherateli sia all'interno sia all'esterno, poneteli capovolti su un vassoio ricoperto di carta da cucina per 30-45 minuti, in modo che rilascino la loro acqua. Tamponateli, asciugandoli bene, quindi farciteli. Potete riutilizzare la parte interna dei pomodori come condimento di primi piatti e bruschette.**

a

b

c

2 Spiedini di verdure alla griglia

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g 2 patate
300 g melanzane violette
60 g 3 fette pancarré
1 peperone giallo – **1** peperone rosso
1 peperone verde
1 uovo – aceto – aglio
prezzemolo – salsa barbecue
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE i peperoni, eliminando i semi e la parte bianca interna, e tagliateli in quattro falde; cuoceteli in una padella con un filo di olio, 3 cucchiai di acqua e un pizzico di sale per 5′, quindi coprite con un coperchio e lasciateli raffreddare.
SBUCCIATE le patate, tagliatele a metà per il lungo e poi riducete ogni metà in 3 spicchi; tuffateli in acqua bollente, leggermente salata e acidulata con 1 cucchiaio di aceto, e cuoceteli per 4′.
MONDATE le melanzane e tagliatele a cubotti di circa 2 cm.
DIVIDETE a metà le falde di peperone e gli spicchi di patata.
INFILZATE le verdure su 4 stecchini lunghi per spiedini, alternando peperoni, patate e melanzane.
TRITATE il pancarré con 2 cucchiai di olio, una rondella di aglio, un ciuffo di prezzemolo e un pizzico di sale.
SBATTETE l'uovo e scaldate la griglia.
SPENNELLATE gli spiedini con l'uovo, passateli nel pancarré tritato, cospargeteli con un filo di olio e cuoceteli sulla griglia per 18′, girandoli di tanto in tanto.
SERVITE gli spiedini con la salsa barbecue.

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Monti Lessini Durello**
- **Bianco Pisano di San Torpè**
- **Galluccio Bianco**

3 Pinzimonio con salsa alla pesca

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g sedano – **300 g** 1 pesca
300 g carote – **200 g** 1 cetriolo
150 g fagiolini – **1** cipollotto
limone – zenzero fresco grattugiato
basilico – Tabasco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

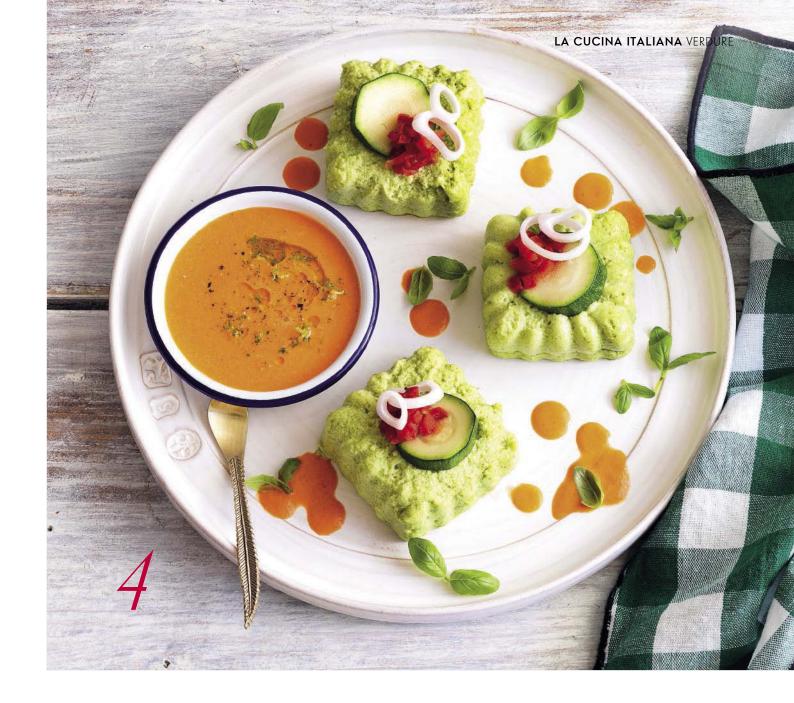
MONDATE i fagiolini e cuoceteli per 5-6′ in acqua bollente salata.
SBUCCIATE il cetriolo, dividetelo a metà per il lungo, togliete i semi con l'aiuto di uno scavino e tagliatelo a bastoncini.
MONDATE le carote e il sedano e tagliateli a fettine oblique; tagliate a pezzetti la pesca e il cipollotto e arrostiteli in una padella con un filo di olio per 4-5′.
FRULLATELI con una macinata di pepe, mezzo cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, il succo di mezzo limone, 35 g di olio, un pizzico di sale, qualche goccia di Tabasco e 4-5 foglie di basilico.
SERVITE le verdure, accompagnandole con la salsa alla pesca.
LA SIGNORA OLGA dice che la salsa alla pesca si abbina bene anche a grigliate di pesce e di carni bianche.

OLIO *fruttato intenso.*
- **Chianti Classico Dop**
- **Terre di Siena Dop**

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Valle d'Aosta Chambave Moscato**
- **Alto Adige Valle Isarco Müller-Thurgau**
- **Colli Amerini Bianco**

La nostra cucina

Lo chef **Walter Pedrazzi** e **Joëlle Néderlants** alle prese con gli spiedini alla griglia (1-2-3). **Beatrice Prada** sceglie i piatti del ricettario (4). **Laura Forti** prende appunti sulla preparazione, mentre il direttore **Maria Vittoria Dalla Cia** segue i gesti di Joëlle (5). I "budini" di zucchine sono sul set, pronti per lo scatto di **Riccardo Lettieri**. La foto ci piace: facciamo una prova di copertina (6-7).

FOTOGRAFIE FEDERICO AMBROSI E RICCARDO LETTIERI

4 "Budini" di zucchine con salsa al peperone

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g 2 zucchine – **100 g** latte
30 g farina di riso – **1** uovo – **1** tuorlo
1 peperone rosso
lime – basilico – cipollotto
grana grattugiato – burro
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE le zucchine, tagliatele in 3 parti, cuocetele in acqua bollente per 4′, quindi raffreddatele in acqua fredda.
AFFETTATE le zucchine e tenete da parte 4 fettine; frullate le altre con il latte, l'uovo, il tuorlo, la farina di riso, 3-4 foglie di basilico, 10 g di cipollotto, 1 cucchiaio di grana grattugiato e un pizzico di sale.
SPALMATE l'interno di 4 stampini per budino (7x7 cm) con 10 g di burro ammorbidito.
DISTRIBUITE il composto di zucchine negli stampini e infornateli a bagnomaria, a 160 °C, per 18-20′.
ABBRUSTOLITE il peperone su una fiamma finché la pelle non sarà annerita, lasciatelo raffreddare in un sacchetto di carta, spellatelo, lavatelo, tagliatelo a metà e privatelo dei semi.
FRULLATE mezzo peperone con il succo di mezzo lime, un poco della sua scorza grattugiata, 2 cucchiai di olio, 25 g di acqua e un pizzico di sale, ottenendo una salsa.
TAGLIATE a piccoli pezzi la metà del peperone rimasta.
SFORMATE i "budini", guarniteli con le fettine di zucchina tenute da parte, un cucchiaino di pezzetti di peperone e qualche rondella di cipollotto; accompagnateli con la salsa al peperone.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Aquileia Traminer Aromatico**
- **Grance Senesi Malvasia Bianca Lunga**
- **Contessa Entellina Ansonica**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***9 maggio***

I PIATTI DELLA DOMENICA

Parmigiana di verdure e fregola

L'INCONTRO TRA LA SEMOLA SARDA E IL PESTO LIGURE RINNOVA A TAVOLA L'ANTICA **ALLEANZA** TRA LE DUE TERRE DI MARE

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA VALENTINA VERCELLI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un rosato fragrante, di buona acidità
Valtènesi Chiaretto "La moglie ubriaca" 2016 La Basia
I cinque giovani fratelli Tincani portano avanti con entusiasmo l'attività inaugurata dalla mamma Elena nel 1975. La Basia è tante cose: una cantina, un maneggio, un agriturismo dove si produce anche olio, grappa, miele e cereali antichi. I vini sono

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
600 g melanzane – **450 g** patate – **350 g** zucchine
250 g fregola – **200 g** mozzarella
60 g basilico pulito – **30 g** pecorino grattugiato
25 g pinoli – **10 g** aglio – **1** cipollotto – zafferano
grana grattugiato – aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva – sale
PIÙ FACILE con il pesto pronto

1 SBUCCIATE le melanzane a strisce alterne, dividetele a metà per il lungo e tagliatele a fettine sottili. Disponete le fette a strati su un vassoio, cospargete ciascuno strato con 2 pizzichi di sale e lasciate spurgare per 30′.
2 MONDATE zucchine e patate e tagliatele a fettine sottili.
3 SCOTTATE le patate per 1′ in acqua bollente salata e acidulata con 1 cucchiaio di aceto; scottate le zucchine per 1′ per lato in una padella con il fondo cosparso di sale.
4 LAVATE e asciugate le melanzane tra due strati di carta da cucina e scottatele in una padella con il fondo cosparso di sale per 2′ per lato.
5-6 TAGLIATE a rondelle la parte verde del cipollotto e appassitela in una casseruola con 4 cucchiai di olio per 2′; aggiungete la fregola, mescolate e unite 800 g di acqua. Insaporite con 2 bustine di zafferano e un pizzico di sale e proseguite la cottura per 12-13′.
7 PREPARATE il pesto: sbucciate l'aglio, tritate grossolanamente 6 cubetti di ghiaccio e frullateli con il basilico, i pinoli, 70 g di grana grattugiato, il pecorino e 8 g di sale; versate a filo 180 g di olio, continuando a frullare, finché non avrete ottenuto una crema omogenea.
8-9 DISTRIBUITE 1 cucchiaio di pesto sul fondo di una pirofila ovale (28x20 cm), fate un primo strato con le melanzane, adagiando le fette in modo che si appoggino ai bordi della teglia. Fate uno strato con le zucchine e uno con le patate. Condite con il pesto e la metà della mozzarella a cubetti, quindi coprite tutto con metà della fregola. Ripetete l'operazione per creare altri strati e ripiegate i lembi di melanzane all'interno della teglia.
10 FINITE con le zucchine, i cubetti di mozzarella rimasti e 2 cucchiai di grana. Infornate a 160 °C per 50′.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

territoriali e biologici, come questo rosato, a base di uve locali, fresco e fruttato, che ha vinto quest'anno il premio come miglior Chiaretto della Valtènesi, la zona vinicola affacciata sulla sponda lombarda del lago di Garda. Ma un riconoscimento andrebbe dato anche al suo nome divertente, che si accoppia con il rosso dell'azienda "La botte piena". Servitelo sui 12 °C. *10 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***9 maggio***

LO STILE IN TAVOLA

Pirofila Virginia Casa, cucchiaio Funky Table; frullatore a immersione Braun.

Carni e uova

IL SAPORE DELLA **FRUTTA** INCONTRA L'AGNELLO, IL POLLO, LE SALSICCE IN ACCOSTAMENTI MEDITERRANEI ED ESOTICI

1

RICETTE DAVIDE BROVELLI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Maiale affumicato con peperoni in carpione e kefir

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30’

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1 kg lonza di maiale
250 g vino bianco secco
250 g aceto di vino bianco
50 g grano saraceno
1 peperone verde – **1** peperone rosso
1 peperone giallo – paprica affumicata
kefir – miele di acacia
olio extravergine di oliva
bacche di ginepro – sale
pepe nero in grani

ELIMINATE con un coltello il grasso in eccesso della lonza. Ponete la carne in una ciotola e insaporitela con 1 cucchiaio di paprica e massaggiatela con 2 cucchiai di olio. Salate e pepate. Coprite con la pellicola e fate riposare in frigo per almeno 1 ora.
MONDATE i peperoni e privateli dei semi. Tagliateli a losanghe.
PREPARATE una vinaigrette versando in una pentola 250 g di acqua, il vino e l’aceto: aggiungete 1 cucchiaino di miele, 6 grani di pepe e 2 bacche di ginepro. Portate a bollore, quindi immergetevi i peperoni; riportate il liquido a bollore. Spegnete, togliete con la schiumarola i peperoni dal liquido di cottura, in modo che non continuino a cuocere e si mantengano croccanti. Fate raffreddare il liquido, quindi immergetevi di nuovo i peperoni.
TAGLIATE il maiale a cubetti regolari (lato 3,5 cm), e cuoceteli nella vaporiera per 6-7’.
FATE tostare il grano saraceno in una padella antiaderente finché non prende colore.
SERVITE i cubetti di lonza con i peperoni. Completate con il grano, irrorate con gocce di kefir e spolverizzate con altra paprica.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
• Collio Friulano
• Castelli di Jesi Verdicchio Riserva
• Erice Chardonnay

LO STILE IN TAVOLA
Piatti del maiale e dell’agnello e ciotola con manici delle salsicce Virginia Casa; forchetta delle uova e forchetta e tovagliolo dell’agnello Funky Table; ciotolina con l’insalata delle salsicce Au Cabaret Vert.

COME SI FA IL KEFIR

È una bevanda ottenuta dalla fermentazione di latte di mucca, di capra o di pecora con i granuli di kefir, un mix di batteri buoni e di lieviti. Si può ottenere il kefir anche con latte di soia o di riso e perfino con l’acqua, a patto di far fermentare i granuli con un quantitativo di zucchero pari al loro volume. Originario del Caucaso, si trova oggi anche nei nostri supermercati. Con la sua sottile effervescenza e una leggera acidità, è una bibita dissetante che ha virtù antinfiammatorie e aiuta a riequilibrare la flora intestinale.
a **Mettete i granuli di kefir (li trovate nei negozi bio, anche disidratati) in una ciotola e copriteli con latte a temperatura ambiente (250 g di latte per 25 g di kefir). Si può utilizzare sia latte fresco sia a lunga conservazione, purché pastorizzato. Coprite con una garza e fate riposare a temperatura ambiente (tra 20 e 25 °C), per 24-48 ore, secondo la densità che volete ottenere.**
b **Filtrate il composto con un colino, per separare l’eventuale siero, quasi trasparente, dai granuli.**
c **Spremete i granuli in un’altra ciotola, aiutandovi con una spatola, ricavando il kefir: i granuli dovranno risultare quasi asciutti. Sciacquateli sotto l’acqua: coperti di latte e conservati in frigo potrete riutilizzarli all’infinito, a patto di ripetere questo procedimento almeno ogni due settimane. In alternativa potete anche congelarli. Il kefir, una volta pronto, si conserva in frigo per 24 ore.**

a

b

c

2 Uova alla persiana

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g spinacini
8 datteri – **8** uova
8 piccole fette di pane ai cereali
1 cipolla – menta – coriandolo fresco
peperoncino in polvere
olio extravergine di oliva – sale

ROSOLATE le fette di pane in padella con un filo di olio per 2-3′, rigirandole finché non diventano croccanti su entrambi i lati.
MONDATE e tritate finemente la cipolla. Brasatela in padella con 2 cucchiai di olio per 5′.
SBUCCIATE i datteri, privateli del seme e tritateli grossolanamente.
LAVATE e asciugate gli spinacini.
SBATTETE le uova in una ciotola con una presa di sale e un pizzico di peperoncino. Aggiungete i datteri, gli spinacini, qualche foglia di menta e di coriandolo e amalgamate.
UNITE il composto alla cipolla brasata, nella padella.
CUOCETE sulla fiamma gentile finché le uova non diventano cremose.
SERVITE le uova sopra le fette di pane croccante.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Vicenza Manzoni Bianco
- Parrina Vermentino
- Ischia Biancolella

3 Spiedini di pollo, fagioli e albicocche

RICETTA ALESSANDRO PROCOPIO

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 1 petto di pollo
200 g salsiccia di pollo
200 g fagioli borlotti lessati
80 g vino bianco secco
2 albicocche fresche – **1** peperone giallo
1 peperone rosso
olio extravergine di oliva – aglio – sale

RIDUCETE il petto di pollo e la salsiccia a grossi dadi e tagliate i peperoni a quadrotti.

INFILZATE in 4 spiedini di legno i dadi di carne di pollo e di salsiccia alternandoli con i quadrotti di peperone gialli e rossi.
SCALDATE in un'ampia padella un filo di olio e 2 spicchi di aglio con la buccia, e cuocetevi gli spiedini per 5′ per lato, bagnando con il vino a metà cottura.
LIBERATE la padella e qui insaporite per 10′ i fagioli con le albicocche a pezzi bagnandoli con un po' di acqua.
SALATE leggermente gli spiedini e serviteli con i fagioli e le albicocche.

VINO *rosso secco, leggero di corpo.*
- **Friuli-Aquileia Merlot**
- **Torgiano Pinot Nero**
- **Castel del Monte Uva di Troia**

4 Agnello con fichi e limone confit

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 10′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1 kg coscia di agnello disossata
650 g brodo vegetale – **300 g** zucchero
100 g vino bianco secco
10 g gherigli di noce
4 fichi freschi – **3** limoni non trattati
1 spicchio di aglio – **1** cipolla
1 peperoncino fresco – **1** rametto di salvia
1 rametto di rosmarino
ceci al vapore – uvetta– burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE i limoni in rondelle di 5 mm di spessore. Mettetele in una casseruola e copritele di acqua. Portate a ebollizione. Spegnete e scolatele. Rimettetele nella casseruola e aggiungete 300 g di zucchero e 300 g di acqua, riportate a bollore, poi abbassate la fiamma e fate cuocere per 25-30′. Spegnete e lasciate raffreddare.
AFFETTATE la cipolla.
MASSAGGIATE la carne di agnello con una presa di sale. Adagiatela in una padella con una noce di burro, lo spicchio di aglio con la buccia, salvia e rosmarino e rosolate per 2-3′ per parte.
TOGLIETE la carne dalla padella, eliminate gli aromi e l'aglio. Pulitela dal grasso aiutandovi con un foglio di carta da cucina.
RIMETTETE l'agnello nella padella con la cipolla affettata, un filo di olio e il peperoncino e fate arrostire tutto finché la cipolla non diventa dorata.
SFUMATE con il vino e fate cuocere per 5′. Unite 300 g di brodo caldo e proseguite la cottura coperto, a fiamma moderata per 20′. Voltate l'agnello, aggiungete 150 g di brodo e continuate a cuocere per altri 20′. Voltate nuovamente, aggiungete altri 100 g di brodo e lasciate cuocere per 15′. Unite il rimanente brodo e completate la cottura in 15′.
TOGLIETE la carne dalla padella e fatela intiepidire su una graticola.
FILTRATE il liquido di cottura dei limoni in una padella e scaldatelo.
TAGLIATE i fichi a metà con la buccia e spadellateli, dalla parte della polpa, per 1′, nella padella con il liquido dei limoni.
RIMETTETE la carne nella padella con il fondo di cottura, aggiungete le noci tritate, un cucchiaio di uvetta, uno di ceci e fate insaporire a fiamma media per 2-3′.
SFILACCIATE la carne con le mani e servitela con il fondo di cottura, qualche fetta di limone confit e i fichi caramellati.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Riviera del Brenta Merlot**
- **Morellino di Scansano**
- **Irpinia Piedirosso**

5 Salsicce al miele e insalata con lenticchie e more

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g 4 salsicce
200 g lenticchie piccole tipo quelle di Castelluccio di Norcia
200 g insalata iceberg
200 g more – **50 g** senape
1 limone non trattato
1 spicchio di aglio – rosmarino alloro – semi di cumino – menta miele di acacia – brodo vegetale olio extravergine di oliva – sale

PONETE le lenticchie in una casseruola e copritele con acqua. Aggiungete l'aglio, un rametto di rosmarino e fate cuocere per 25-30'.
MESCOLATE in una ciotola la senape con un cucchiaino di miele e 50-70 g di brodo, ottenendo una salsa.
ROSOLATE le salsicce in una padella antiaderente calda con 4-5 foglie di alloro, a fiamma vivace, per 5', rigirandole spesso, finché non si dorano.
ABBASSATE la fiamma, coprite e proseguite la cottura per altri 5-8', quindi sfumate con la salsa alla senape. Aggiungete il brodo rimanente, coprite e completate la cottura, in 2'. Spegnete e fate riposare.
SCOLATE le lenticchie ed eliminate aglio e rosmarino.
TRITATE 4-5 foglie di menta e un cucchiaio di semi di cumino, quindi uniteli alle lenticchie. Aggiungete la scorza del limone grattugiata, un cucchiaio di olio, regolate di sale e mescolate.
AFFETTATE a julienne l'insalata.
SERVITE le salsicce con l'insalata arricchita con le more e le lenticchie e irrorate con qualche cucchiaio di salsa alla senape.

VINO *rosso secco, frizzante e leggero.*
- **San Colombano**
- **Lambrusco di Sorbara Rosso frizzante**
- **Cesanese di Affile secco frizzante**

6 Roast-beef con scalogno fritto e cetrioli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg scamone di manzo
100 g maionese – **100 g** yogurt greco
2 cetrioli – **2** scalogni – **1** cipolla rossa
1/2 limone – prezzemolo – salvia
rosmarino – rafano fresco – curcuma
farina – burro – olio extravergine di oliva
olio di semi di arachide – sale fino e grosso

MASSAGGIATE il manzo con una presa di sale fino e legatelo con 1-2 rametti di salvia e rosmarino utilizzando lo spago da cucina.
ROSOLATE la carne in padella con un filo di olio extravergine, poco sale grosso e una noce di burro per 5-8′, avendo cura di girarla finché non si colora in modo uniforme.
PONETELA in una teglia e infornatela a 240 °C per 30′ circa.
SFORNATE la carne e fatela riposare su una gratella.
TRITATE finemente la cipolla e un ciuffo di prezzemolo.
AMALGAMATE lo yogurt, la maionese e la cipolla con il succo del limone, il prezzemolo e mezzo cucchiaio di curcuma. Fate riposare in frigo.
AFFETTATE sottilmente gli scalogni e infarinateli. Metteteli in un colino e scuoteteli per eliminare la farina in eccesso.
LAVATE e affettate sottilmente i cetrioli, con la buccia, usando possibilmente una mandolina.
FRIGGETE gli scalogni in abbondante olio di arachide finché non diventano croccanti. Scolateli su un foglio di carta da cucina e salateli.
SERVITELI subito con il roast-beef, accompagnandolo con i cetrioli, un cucchiaio di salsa allo yogurt e una grattugiata di rafano.

VINO *rosso secco, moderatamente invecchiato.*
- **Barbera del Monferrato**
- **Bolgheri Rosso**
- **Galatina Negroamaro**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **4 maggio***

6

1

Scuola di cucina

LA TECNICA DEL SEMIFREDDO

È un dolce al cucchiaio simile al gelato, ma meno freddo e di consistenza più morbida. Anche gli ingredienti sono diversi. Si prepara infatti con una crema di base o una salsa alla frutta, una meringa all'italiana (albumi montati con l'aggiunta di uno sciroppo caldo di zucchero) e panna montata. Con un termometro da cucina e questi accorgimenti avrete un risultato perfetto.

a–b **Preparate la meringa all'italiana: poiché è fondamentale che gli albumi montati e lo sciroppo di zucchero siano pronti nello stesso momento, iniziate a montare gli albumi quando lo sciroppo avrà raggiunto una temperatura di 110 °C; non appena arriverà a 116 °C (o al massimo a 120 °C), versatelo a filo sugli albumi e proseguite a montare per 3-4', in modo che la meringa si intiepidisca. Se lo sciroppo è sotto i 116 °C, otterrete una meringa troppo ariosa, se invece la temperatura supera i 120 °C, risulterà densa e soda.**

c–d **Incorporate la salsa di pesche molto fredda, mescolando con un cucchiaio o con una spatola, poi unite la panna montata anch'essa ben fredda, altrimenti il composto potrebbe smontarsi.**

Dolci

CI SONO MESI CHE VANNO PIÙ ADAGIO DEGLI ALTRI. È IL TEMPO PER DEDICARSI A **MOMENTI FELICI**, COME QUELLO DI UN BUON DESSERT FATTO IN CASA. GHIACCIATO, ALCOLICO, FRIABILE E SEMPRE RICCO DI FRUTTA. DA GODERE IN COMPAGNIA, A FINE PASTO O PER UNA MERENDA IN GIARDINO

RICETTE ANGELO PRINCIPE **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Semifreddo alla pesca

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 50 minuti più 12 ore di rassodamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
250 g panna fresca (o già montata)
120 g zucchero
40 g albumi
5 grosse pesche
limone – cannella in polvere
LO STRUMENTO GIUSTO termometro da cucina

MONTATE a neve la panna e tenetela in frigo.
SBUCCIATE 3 pesche ed eliminatene il nocciolo, poi tagliatele a pezzi e cuoceteli in una casseruola con 40 g di zucchero per 3′. Frullate tutto e fate raffreddare in frigo la salsa ottenuta.
RACCOGLIETE in un'altra casseruola 80 g di zucchero con 25 g di acqua e qualche goccia di limone; scaldate tutto a fuoco molto basso, finché non otterrete uno sciroppo e spegnetelo non appena raggiungerà 116 °C: ci vorranno circa 5′ (per compiere questa operazione vi serve un termometro da cucina).
MONTATE nel frattempo a neve gli albumi (40 g sono circa 1 albume e 1/2) e versatevi a filo lo sciroppo di zucchero a 116 °C, proseguendo a montare per 3-4′ la meringa all'italiana. Mescolatevi delicatamente la salsa di pesche fredda, poi la panna anch'essa ben fredda.
TRASFERITE tutto in uno stampo a ciambella (ø esterno 20 cm, ø interno 9 cm, capienza 1 litro) e ponete in freezer a rassodare per circa 12 ore.
SFORMATE il semifreddo: per semplificare questa operazione, immergete la base dello stampo nell'acqua calda per alcuni secondi, poi capovolgetelo su un piatto e aiutatevi con la lama di una spatola o di un coltello per staccare via via il semifreddo dai bordi dello stampo.
MONDATE e tagliate a fettine le 2 pesche rimaste e adagiatele al centro del semifreddo unendo a piacere anche 10-15 more. Portate in tavola subito spolverizzando con la cannella.

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
• **Moscato d'Asti**
• **Colli Euganei Fior d'Arancio**

LO STILE IN TAVOLA
Coppe LSA International, piatto delle "merendine" Virginia Casa, cucchiaino delle palline di melone e tovagliolo a quadri Funky Table; fruste elettriche Philips, anello di silicone Staybowlizer.

a

b

c

d

2 Palline di melone in gelatina al Porto

IMPEGNO Facile
TEMPO 40' più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg melone giallo e bianco
170 g zucchero – **170 g** vino Porto
12 g gelatina in fogli
1/2 baccello di vaniglia – menta

AMMOLLATE la gelatina in acqua fredda. **PORTATE** a bollore 170 g di acqua con lo zucchero, il baccello di vaniglia aperto a metà e 5-6 foglie di menta, ottenendo uno sciroppo; toglietelo dal fuoco ed eliminate gli aromi, poi scioglietevi la gelatina ben strizzata, infine unitevi il Porto, mescolate e fate intiepidire.
TAGLIATE a metà i meloni, eliminate i semi, poi ricavatene delle palline con uno scavino (in alternativa tagliate la polpa a cubetti di 2 cm: in questo caso vi basterà 1 kg di melone).
DISTRIBUITE le palline di melone in 4 coppe, versatevi sopra un po' di sciroppo e ponete in frigo a rassodare leggermente per circa 15', poi sovrapponete altre palline di melone, coprite con altro sciroppo, fate gelificare in frigo per circa 1 ora, quindi portate in tavola.
LA SIGNORA OLGA dice che le palline di melone aggiungono al dessert un effetto scenografico. Per ricavarle, però, serve più melone del necessario perché molta polpa rimarrà aderente alla buccia. Recuperatela per preparare una crema da servire come antipasto in bicchierini con il prosciutto crudo.

VINO *liquoroso con aromi di frutta e spezie.*
- **Marsala Superiore Oro**
- **Malvasia di Bosa Liquoroso dolce naturale**

2

3

3 Crostatine con ricotta, yogurt e frutti rossi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g frutti rossi misti (fragoline, lamponi, ribes)
250 g farina più un po'
175 g zucchero – **150 g** ricotta di pecora
150 g burro morbido più un po'
100 g yogurt greco
3 tuorli – **1/2** baccello di vaniglia – limone

LAVORATE a mano o con l'impastatrice il burro con 125 g di zucchero, i semi del baccello di vaniglia tagliato a metà per il lungo e un po' di scorza grattugiata di limone, poi incorporatevi i tuorli, infine la farina e impastate finché non otterrete un panetto morbido e omogeneo di pasta frolla; ponetelo in una ciotola, sigillate con la pellicola e fate raffreddare in frigo per almeno 1 ora.
IMBURRATE e infarinate 6 stampi da crostatina (ø 12 cm), poi ricoprite il fondo con un disco di carta da forno tagliato a misura.
STENDETE la pasta frolla su un piano infarinato allo spessore di circa 3 mm, ricavatene 6 dischi (ø 15 cm); usateli per foderare gli stampi, eliminate la pasta in eccesso e bucherellate il fondo.
INFORNATE le crostatine vuote a 180 °C per circa 15', finché non saranno dorate.
MESCOLATE in una ciotola la ricotta, lo yogurt, 50 g di zucchero e la scorza grattugiata di 1/2 limone.
SFORNATE le crostatine, fatele raffreddare, quindi farcitele con la crema di ricotta e i frutti rossi.

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori.*
• **Malvasia di Castelnuovo Don Bosco**
• **Lambrusco Grasparossa di Castelvetro dolce**

4 "Merendine" casalinghe farcite di confettura di lamponi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
160 g confettura di lamponi
125 g zucchero
125 g farina più un po'
75 g olio extravergine di oliva
50 g burro più un po'
25 g latte
4 g lievito in polvere per dolci
2 uova – **1** limone

IMBURRATE e infarinate uno stampo quadrato senza fondo (il nostro è 16x16 cm) e appoggiatelo su una teglia foderata di carta da forno.
MONTATE con le fruste elettriche le uova con lo zucchero per 5-6', in modo da ottenere un composto chiaro e spumoso.
SETACCIATE la farina con il lievito.
MESCOLATE il latte con l'olio.
FONDETE il burro, poi fatelo intiepidire.
INCORPORATE nelle uova montate, mescolando delicatamente con un cucchiaio, l'olio miscelato con il latte, poi la farina setacciata, infine il burro fuso e la scorza grattugiata del limone: ricaverete un composto cremoso.
VERSATELO nello stampo e infornate a 180 °C per 40'. Sfornate la mattonella di pasta ottenuta, toglietela dallo stampo e lasciatela raffreddare.
SCALDATE la confettura di lamponi per ammorbidirla, poi fatela intiepidire.
TAGLIATE a metà, in orizzontale, a mo' di panino, la mattonella di pasta (per un risultato più preciso e geometrico potete eliminare i bordi irregolari), quindi farcitela con la confettura e dividetela in 6 porzioni uguali.
COMPLETATE, a piacere, con frutta fresca, come anguria o banana.

OLIO *fruttato leggero, con note di mandorla.*
- **Oli Riviera Ligure Dop**
- **Oli Garda Dop**

VINO *dolce con aromi di frutta e fiori.*
- **Alto Adige Moscato Giallo**
- **Frascati Cannellino**

VERDE AL CENTRO
Pochissima acqua per le piantine grasse, abituate al solleone. Un mini giardinetto che resiste a lungo.

{ La nostra tavola }

Legno chiaro e nessuna tovaglia per questa apparecchiatura disinvolta, dove tovaglioli, bicchieri e contenitori, mescolati con naturalezza e fantasia, richiamano i colori dell'estate e quell'aria vacanziera che si dimentica della formalità. Sopra, un filo di luci attende il tramonto per poter essere acceso e diffondere sulla tavola un'atmosfera riposante e suggestiva.

I PIATTI DELLA DOMENICA

Meringata creativa

È UNA DELLE TORTE PIÙ AMATE. NOI VE LA PROPONIAMO IN **VERSIONE FRUTTETO**, PROTETTO DA UNA PALIZZATA DI AEREE MERINGHE

RICETTA ANGELO PRINCIPE
ABBINAMENTO VINO/RICETTA VALENTINA VERCELLI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un vino aromatico e frizzante
Malvasia Dolce Frizzante "Sasso Nero" 2016 Romagnoli
Sono le antiche argille rosse, tipiche della Val Nure, a dare profondità e acidità a questa Malvasia, che profuma di petali di rosa. Siamo sui primi Colli Piacentini, dove la Pianura Padana si innalza verso l'Appennino e dove l'azienda Romagnoli ha sede dal 1857. Questo bianco leggerissimo (solo 5% di alcol) ha effervescenza e freschezza perfette per abbinarsi ai dessert cremosi e per mitigare la dolcezza della meringata. Servitelo sui 6 °C. *8 euro.*

La ricetta

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 3 ore e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
380 g zucchero semolato – **250 g** panna montata
125 g latte – **125 g** zucchero a velo
110 g farina più un po′ – **25 g** fecola – **5 g** miele
4 albumi – **2** uova – **2** tuorli
baccello di vaniglia
frutta mista a pezzetti (4 fichi, 2 pesche, 2 kiwi)
limone – liquore a piacere – burro

1 ADAGIATE un foglio di carta da forno su una teglia e, aiutandovi con un anello tagliapasta (ø 16 cm), disegnatevi 2 cerchi. Montate a neve i 4 albumi unendovi, un poco alla volta, 250 g di zucchero semolato; proseguite finché non otterrete una meringa gonfia, poi mescolatevi 3-4 gocce di limone e lo zucchero a velo. Trasferitela in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1 cm) e distribuitela nei cerchi disegnati, dal centro, formando una spirale.
2 CREATE tanti lunghi filoncini con il resto della meringa su un'altra teglia foderata di carta. Infornate le due teglie a 100 °C per 1 ora e 30′.
3 MONTATE in una ciotola le 2 uova, 1 tuorlo e il miele, unendo, poco per volta, 100 g di zucchero semolato: lavorate per 3-4′, quindi incorporatevi 100 g di farina e la fecola (impasto del pan di Spagna). Imburrate e infarinate l'anello con cui avete disegnato i cerchi, adagiatelo su una placca foderata di carta da forno e versatevi l'impasto: infornate nel forno ventilato a 180 °C per 30′.
4 PORTATE a bollore il latte con 1/2 baccello di vaniglia. Mescolate intanto in una ciotola 1 tuorlo, 10 g di farina e 30 g di zucchero semolato; versatevi sopra il latte bollente, amalgamate bene e riportate sul fuoco finché non otterrete una crema pasticciera. Fatela raffreddare, quindi unitevi la panna montata.
5 FATE raffreddare il pan di Spagna, eliminate la calotta superiore e il fondo, poi dalla parte centrale, ricavate 2 dischi spessi 1 cm. Mescolate 2 cucchiai di acqua con 2 di liquore a piacere ottenendo una bagna.
6-7 RIFILATE un disco di meringa con l'anello, poi, senza toglierlo dall'anello, distribuitevi sopra uno strato di crema, uno di frutta e un disco di pan di Spagna.
8-9 SPENNELLATE il pan di Spagna con la bagna, poi proseguite con 2 cucchiai di crema, altra frutta e l'altro disco di pan di Spagna, spennellando anch'esso con la bagna. Procedete con 2-3 cucchiai di crema e con l'altro disco di meringa, sbriciolandolo grossolanamente.
10 DECORATE i bordi con i filoncini di meringa tagliati a tocchi, creando un effetto irregolare. Completate con la crema e con la frutta rimaste.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 maggio***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto Virginia Casa; coltelli Sanelli.

Cefalopodi brutti e buoni

CURIOSI ABITANTI DEL MARE, SONO OTTIMI E RICCHI DI **PREGI**. A PATTO DI SAPERLI SCEGLIERE E CUCINARE

TESTI GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI **RICETTA** SERGIO BARZETTI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Moscardino

Parente meno pregiato del polpo, è piccolo (40 cm al massimo) e ha anch'esso 8 tentacoli come il polpo, ma con una sola fila di ventose. Mentre il polpo è eccellente in insalata, il moscardino è migliore con la salsa di pomodoro o, se piccolo, fritto.

Totano

Cugino povero del calamaro, può essere grande anche il doppio e si riconosce per le pinne natatorie sul corpo e per i due tentacoli molto più lunghi che completano la dotazione di 8 braccia. Ottimo ripieno alla piastra o tagliato ad anelli e fritto.

Polpo

Testa grossa, occhi sporgenti, otto tentacoli, ciascuno con una doppia fila di ventose. D'inverno vive in acque profonde, per poi avvicinarsi a riva in primavera e in estate. Può arrivare anche a 3 metri di lunghezza. Si fa lessato e in umido.

Calamaro

Molto più piccolo del polpo, ha un corpo slanciato, con osso interno trasparente, pinne sui lati e due occhi grandi. Due tentacoli e otto "braccia" circondano il becco, che ricorda un po' quello di un pappagallo. Ottimo intero, o ad anelli, soprattutto nel classico fritto.

Seppia

Lunga da 2,5 a 25 cm; ha 10 tentacoli: 8 brevi e 2 molto più lunghi, e un osso interno biancastro. Dà il meglio cotta in padella con pomodoro e piselli come da tradizione. Se piccola si mangia intera.

Polpi, totani, seppie, calamari, moscardini: si chiamano molluschi "cefalopodi" per la forma particolare: un molle "testone", che contiene anche i visceri e i diversi organi, dal quale partono **8 o 10 tentacoli** (decapodi, come la seppia, il totano e il calamaro, e ottopodi, come il polpo e il moscardino), molto mobili e dotati di ventose. Che siano belli proprio non si può dire, intelligenti pare di sì, secondo le ricerche più recenti: per la loro capacità di adattarsi all'ambiente, di mimetizzarsi e di difendersi ricorrendo persino alle armi chimiche, cioè l'inchiostro, peraltro gustoso… I cefalopodi sono la dimostrazione di come l'appellativo "brutti ma buoni" non dovrebbe riguardare solo certi biscotti lombardi. Senza dimenticare che tutti i cefalopodi meritano di entrare nella **hit parade dei cibi sani**. Non solo danno pochissime calorie (100 g di polpo ne forniscono solo 57), ma sono anche un'ottima fonte di proteine pregiate (nel polpo sono circa l'11%), e sono tra i cibi più magri (meno di un grammo di grassi all'etto). Sono ricchi di ferro, calcio, fosforo, potassio e zinco. Ma allora, perché qualcuno li guarda con sospetto?

Per via di due pregiudizi, ancora radicati: l'idea che siano poco digeribili e che contengano molto colesterolo. Per quanto riguarda la **digestione**, questa è condizionata dalla presenza dal duro tessuto connettivo che tiene insieme i fasci muscolari, ma la cottura adeguata e l'eventuale battitura preventiva delle carni (nel caso del polpo) permettono di superare ogni inconveniente. Quanto al **colesterolo**, invece, basta poco per smontare il pregiudizio: i 65 mg forniti da un etto di calamari sono addirittura meno dei 70 mg forniti da 100 g di filetto di vitello. In realtà, tutti i cefalopodi contengono quantità di colesterolo perfettamente confrontabili con quelle dei pesci più comuni e decisamente inferiori in confronto ai crostacei. Rispetto all'altra categoria di molluschi, poi, quelli in conchiglia come le cozze e le vongole, i cefalopodi presentano altri vantaggi ancora: non si nutrono filtrando l'acqua marina, il che li rende non solo sicuri dal punto di vista igienico, ma **evita anche l'accumulo di sodio** (abbondante nell'acqua marina) nelle loro carni, rendendoli indicati anche per chi soffre di ipertensione.

SONO FRESCHI SE HANNO…

1 OCCHI LUCIDI
Gli occhi sono un indice importante: inizialmente sporgenti, vivi, e di colore nero lucente, tendono progressivamente a infossarsi. Gli esemplari freschissimi possono anche avere residui di vitalità: toccandoli si nota un pronto cambiamento di colore e la ritrazione delle zone vicine.

2 COLORI BRILLANTI
I molluschi freschi hanno un colore di fondo grigio con riflessi azzurrognoli, con macchie e screziature nette e brillanti marrone, arancio, rosso, giallo a seconda del tipo. Dopo due giorni si fanno opachi, iniziano a formarsi sul corpo nuove colorazioni, prima a piccole zone poi sempre più estese, nelle varie tonalità del rosa tenue fino al rosa vinoso (segno che non è più commestibile).

3 PROFUMO DI MARE
Il cefalopode fresco ha un caratteristico odore salmastro, poco intenso, che progressivamente si fa più forte con note di stantio. Non si devono mai rilevare sentori ammoniacali.

LA RICETTA DEL BENESSERE

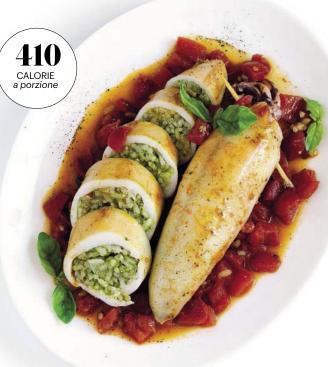
410 CALORIE *a porzione*

Un piatto che richiama gli elementi fondamentali della dieta mediterranea: buon apporto di carboidrati complessi, ricchezza proteica, garantita dai calamari, e pochi grassi, in gran parte buoni, cioè insaturi. L'ideale per una cena leggera.

Calamari ripieni di riso

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 4 calamari
500 g pomodori perini
250 g riso
20 g olio extravergine di oliva
basilico – limone
alloro
sale – pepe

Lessate il riso per 15' in acqua bollente, profumata con una scorza di limone e una foglia di alloro. Pulite i calamari e separate i ciuffi dai corpi.
Scottate i pomodori, sbucciateli, svuotateli dai semi, tagliate la polpa a tocchetti e profumateli con due foglie di basilico spezzettate.
Frullate 50 g di basilico con 15 g di olio; scolate il riso e conditelo con l'olio al basilico, quindi mettetelo con un cucchiaio nei corpi dei calamari.
Chiudeteli con i loro ciuffi, fissandoli con uno stecchino. Ungeteli con l'olio rimasto e rosolateli in una padella calda per 5-6', su tutta la superficie. Aggiungete i pomodori, abbassate al minimo, pepate e coprite. Cuocete per altri 10' e salate alla fine.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **3 aprile***

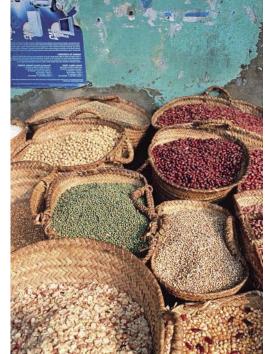
Zanzibar la profumata

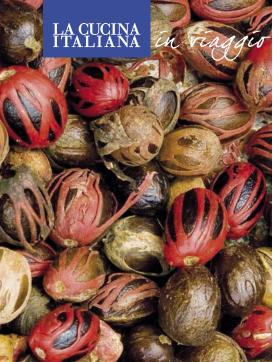
NEL FAVOLOSO ARCIPELAGO INCROCIO DI **TUTTE LE SPEZIE** PESCATORI AFRICANI, MERCANTI ARABI, NAVIGATORI PORTOGHESI HANNO CREATO NEI SECOLI UNA CUCINA METICCIA CHE ESALTA GLI AROMI TRA IL BLU COBALTO DELL'OCEANO E IL VERDE DELLE PIANTAGIONI

TESTO LUCA BERGAMIN

Che sia l'arcipelago delle spezie lo dice già il nome: Zanzibar, secondo l'etimologia più suggestiva, deriverebbe dalla parola araba **zanjabīl** *che significa "zenzero". Tuttavia è visitando una* **shamba** *che si capisce come queste isole a ridosso della Tanzania siano l'eden degli aromi, capaci di esaltare una cucina variegata come le sue origini. La* **shamba** *è una specie di fattoria dove i contadini locali, discendenti dei pescatori africani, dei conquistatori portoghesi e dei naviganti omaniti coltivano chiodi di garofano, noce moscata, cannella e pepe, in un mix caleidoscopico di tradizioni e profumi.*

1 Lo swahili e il taarab La lingua swahili fu il passe-partout decisivo per fare di Unguja e Pemba, le isole principali di Zanzibar appena più a sud dell'Equatore, il crocevia dei commerci di uomini, merci, spezie e frutta. ***Stone Town***, centro storico di Zanzibar City, divenne prosperosa come raccontano ancora oggi la Casa delle Meraviglie, un palazzo con colossali porte intagliate, il Vecchio Forte omanita, i bagni persiani di Kidichi, gli usci scolpiti in mogano e tek delle dimore di Baghani Street, che recano motivi di viti intrecciate e fiori di loto, l'Old Dispensary con i suoi balconi indiani intarsiati. Ma l'eredità più intensa e più viva delle tante dominazioni, insieme al commovente suono del flauto e della cetra della musica taarab, risiede nella cucina. Se dalla costa della Tanzania i primi abitanti portarono l'abitudine di nutrirsi con aragoste e calamari pescati nel generoso Oceano Indiano accompagnati dai tuberi di igname e dai fagiolini dell'entroterra, arabi e persiani approdati dopo l'anno Mille insegnarono a mangiare il riso e a condirlo con ***il cocco, le noci, il mango***, e soprattutto con le spezie di cui erano cariche le loro navi. Il riso pilau e lo squalo al pepe che si assaggiano all'House of Spices Restaurant, terrazza dove venivano stesi a essiccare gli aromi, sono il frutto di questo primo scambio gastronomico.

2 Il matrimonio del pesce A rendere più fantasiosa, elaborata, la cucina di Zanzibar pensarono poi i portoghesi che, approdati qui nel XV →

TETTI DI PAGLIA, BALAUSTRE DI MERLETTO
Grani e spezie al mercato di Stone Town (in alto, a sinistra). L'Old Dispensary (in alto, a destra), sede di un piccolo museo di storia locale. Una pila di pani al cocco, specialità dell'isola. Una raccoglitrice di alghe (sopra, a sinistra) avvolta nel kanga, il pareo tradizionale; le alghe sono usate come additivi nell'industria alimentare. Al Rock Restaurant, costruito sullo scoglio di fronte a Michanwi Pingwe Beach, si cena sospesi sul mare (a sinistra).

Fotografie di Monica Vinella, Alamy/IPA, StockFood/La Camera Chiara, illustrazione Lorenzo Orlandi

La ricetta tipica

Odora di cannella, come vuole il gusto locale, questa ricetta dal nome esotico che altro non è che POLPO E PATATE in versione afro. Inconfondibile la nota dolce del latte di cocco, che in swahili si chiama "nazi". La pianta, che cresce rigogliosa a Zanzibar, è uno dei simboli dell'isola.

Pwewa wa nazi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
750 g 6 polpetti già eviscerati
400 g latte di cocco (1 lattina)
3 grosse patate – cannella in stecche
1 cipolla – **1** lime – **1** spicchio di aglio
baccelli di cardamomo – curry
concentrato di pomodoro – sale

METTETE i polpetti in una pentola con acqua fredda, portate a ebollizione e fate cuocere per 10'. Spegnete e lasciateli intiepidire nel loro liquido. **LAVATE** e pelate le patate e tagliatele a pezzi. Mondate e tritate la cipolla. **TENETE** da parte la parte più grassa del latte di cocco, che sale in cima alla lattina (circa 1/3 del liquido). **PRIVATE** l'aglio della buccia e tritatelo. **SCOLATE** i polpetti e metteteli in una casseruola con le patate, la cipolla e l'aglio tritati e il latte di cocco rimanente nella lattina. Portate a bollore e cuocete per 10' a fiamma media. Abbassate la fiamma e aggiungete 4 baccelli di cardamomo schiacciati, un cucchiaio di curry, meglio se mediamente piccante, e uno di concentrato di pomodoro, 3 piccole stecche di cannella, una presa di sale e mescolate.
PROSEGUITE la cottura per altri 30', o fino a quando le patate non si saranno disfatte, aggiungendo, a mano a mano che si asciuga, il latte più denso, tenuto da parte. Unite il succo di lime e fate cuocere ancora per 5'.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO SARA TIENI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***10 maggio***

PICCANTE, MARINARO, TROPICALE **Dalla guaina della noce moscata (in alto) si ricava il macis, una spezia in polvere intensa e fruttata. Il pesce migliore dell'isola, fritto o alla griglia, si assaggia al mercato notturno sul lungomare di Stone Town (sopra). Il platano (a fianco) è uno dei protagonisti della cucina isolana. Tutto pronto per un matrimonio sulla spiaggia all'hotel Diamonds Star of the East (a destra). Raccolta delle alghe rosse durante la bassa marea (nella pagina a fianco).**

→

secolo dopo avere doppiato il Capo di Buona Speranza, introdussero il mais e la manioca. I loro successori omaniti, avvezzi a frequentare i bazar dell'India, la contaminarono ulteriormente con l'aggiunta del curry e dei chutney e le portarono in dono la ***torta di spezie***, un'esplosiva combinazione di cannella, cioccolato, noce moscata, chiodi di garofano. Nascono da questa ininterrotta trasmissione di saperi culinari piatti come il ***boku-boku***, uno spezzatino di carne cotto nel frumento condito con zenzero, cumino e peperoncino rosso, e il ***sorpotel***, un bollito di interiora e carne di maiale pizzicato da curry, tamarindo e aceto. Il matrimonio meglio riuscito con le spezie è quello del pesce: la ***pwewa wa nazi***, polpo bollito nel latte di cocco insieme a cardamomo, curry, cannella, aglio e succo di lime, le ***samaki wa kusonga***, crocchette cucinate con cumino, zafferano e chiodi di garofano, sono prelibatezze irrinunciabili dopo avere nuotato nell'acqua color lapislazzuli che bagna le spiagge della costa est nei villaggi di Matemwe, Jambiani, Pongwe e Mangapwani, avere avvistato le tartarughe marine e i delfini della Menai Bay o ancora ammirato i coloratissimi pesci della barriera corallina nella costa sud dal mare cobalto e le vestigia architettoniche del Maruhubi Palace a Nungwi.

3 Mercati e street food Sintonizzando il passo sulle canzoni, sparate dalle casse a tutto volume, di Farrokh Bulsara, il vero nome di Freddie Mercury che nacque proprio a Stone Town e al quale è dedicato persino un crostaceo chiamato *Cirolana mercuryi*, si arriva al ***Darajani Bazar***, il mercato alimentare di Stone Town dove si può avere un assaggio dell'allegria degli zanzibarini e della squisitezza della frutta: su bancarelle e trespoli in legno le molteplici varietà di mango e banana (la ***matoke*** è un tipo di platano grande e verde, buonissima nello stufato) e le scultoree papaie rappresentano tentazioni fortissime come del resto l'assai profumata vaniglia, e il caffè Arabica tostato e macinato sul momento. Quando cala la sera, ci si sposta all'ingresso dei nostalgici ***Giardini Forodhani*** dove le donne su fornelletti a carbone preparano polentine di miglio, brodo di pollo piccante, pesce alla griglia, riso con montone, servito con pane chapati e naan indiani, manioca arrostita e chai, tè da sorseggiare mentre l'Oceano Indiano si tinge di rosa nel tramonto più speziato d'Africa.

Fotografie di Getty Images, StockFood/La Camera Chiara, Roberto Patti, Guido Cozzi/SIME

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **TEA HOUSE** Melting cuisine sulla terrazza panoramica dell'Emerson Spice Hotel, antica residenza signorile swahili con sontuosi interni in legno. Da provare l'antipasto di calamari ripieni di pomodori, chiodi di garofano e il ceviche con cocco e passion fruit. *www.emersonspice.com*
- **MSUMBI COFFEES** Tra fotografie vintage e scaffali ricavati dalle tradizionali barche a vela dhow si gustano le migliori qualità di caffè Arabica della Tanzania. A Zanzibar House, nei pressi di Kelele Square.
- **HOUSE OF SPICES** Bazar di Stone Town, che è anche ristorante e hotel di charme. È ospitato in un palazzo ottocentesco in stile arabeggiante. *www.houseofspiceszanzibar.com*

DOVE SOGGIORNARE

- **DIAMONDS STAR OF THE EAST** Come in un sogno tropicale, un resort con undici lussuose ville in stile africano contemporaneo circondate da un giardino di palme sulla magnifica Nungwi Beach, nella parte Nord dell'isola. *planhotel.com*
- **MARU MARU HOTEL** Nascosto nel labirinto di Stone Town, patrimonio dell'Umanità dell'Unesco, è un hotel di charme con terrazza aperta sulla baia. Nel suo ristorante si assaggiano specialità della cucina indocinese e swahili. *www.marumaruzanzibar.com*
- **UNGUJA LODGE** Si trova in un tratto di costa selvaggio e dalle sue capanne a ridosso della spiaggia ogni giorno si vedono passare i delfini. Al ristorante il pesce è sempre freschissimo. *www.ungujalodge.com*

GLI ALTRI INDIRIZZI

- Per i tour delle spezie, *www.ecoculture-zanzibar.org*
- Per scoprire il parco nazionale e la barriera corallina di Chumbe Island, *www.chumbeisland.com*
- Per visitare l'House of Wonders, *www.wmf.org/project/house-wonders-and-palace-museum*

Dalla Russia con sapore

ALESSANDRO I DI RUSSIA NE ERA GHIOTTO: VI PRESENTIAMO LA **VERSIONE "ZARISTA"** DELLE UOVA RIPIENE, IN ABITI CONTEMPORANEI

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nell'antica tavola russa i banchetti erano aperti dagli *zakusky*, antipasti caldi e freddi assortiti, da mangiare in piedi. Tra gli assaggi a base di caviale e *blini* imburrati, insalate, salmone, pesci marinati e oche affumicate figuravano anche le uova sode farcite, con diverse varianti di ripieno. Una ricetta molto amata anche dalla cucina italiana degli anni Settanta, che le presentava spesso insieme ad aspic multicolor e canapè. Nell'agosto 1978 la nostra rivista scelse una ricetta storica, proponendo la versione preferita dello zar Alessandro I, Aleksandr Pavlovič Romanov. Un personaggio cruciale della storia della Russia e, involontariamente, dell'alta gastronomia. "Il suo nome è legato alla tragica ritirata delle truppe francesi nel 1812, decimate nel gelido inverno russo, dopo l'incendio di Mosca", si legge nell'articolo. E "da questo avvenimento ebbe inizio il tramonto della stella napoleonica". Un episodio che modificò anche le sorti della cucina europea, perché da quel momento la tradizione degli zar conquistò progressivamente Parigi e poi il resto d'Europa "attaccando" la supremazia della cucina francese a colpi di caviale e vodka. E uova ripiene. (*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Uova all'Alessandro I

2017

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

100 g 3 fette di pane da tramezzino
100 g falde di peperone arrosto pulite
70 g yogurt greco – **50 g** burro
50 g olive verdi snocciolate
50 g prosciutto di Praga
12 pomodorini ciliegia – **6** uova sode
limone – erba cipollina – insalata
uova di lompo rosse e nere – sale – pepe

SGUSCIATE le uova; tagliate le calotte superiori e una fettina delle basi, in modo che stiano in piedi.
TOGLIETE i tuorli e raccoglieteli in una ciotola. Frullateli con il burro ammorbidito, lo yogurt, un cucchiaio di succo di limone e un pizzico di sale e pepe. Profumate la crema con qualche filo di erba cipollina a rondelline. Riempite le uova con parte della crema.
TRITATE finemente il prosciutto con le olive, ottenendo un battuto.
TOSTATE il pane; spalmate una fetta con la crema residua, poi fate uno strato con il battuto; sovrapponetevi un'altra fetta, con altra crema e il peperone, quindi chiudete con il pane. Tagliate in quadretti di 2,5 cm.
GUARNITE con uova di lompo e accompagnate con l'insalata e i pomodorini tagliati a metà.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***24 maggio***

1978

RICETTA ORIGINALE

Ingredienti: dose per 6 persone
Burro, circa gr. 130 – prosciutto di Praga gr. 50 – peperone rosso arrostito gr. 50 olive verdi snocciolate gr. 50 – un vasetto di caviale da circa gr. 50 – 7 minuscoli pomodorini rossi 6 uova – 5 fette di pancarré – mezzo limone pochissima cipolla – alcune foglioline di insalata olio d'oliva – sale – pepe bianco

Rassodate le uova, facendole bollire 10 minuti, poi raffreddatele sotto acqua corrente e sgusciatele, badando di non romperle. Tagliatele a metà, come da foto, estraete i tuorli e passateli al setaccio raccogliendoli in una ciotolina: unite 100 gr. di burro ammorbidito ed a pezzetti, un pizzicone di sale e una generosa macinata di pepe. Sbattete tutto con energia sino ad ottenere una soffice crema; incorporatele allora il succo filtrato del mezzo limone e cinque o sei gocce di succo di cipolla, che otterrete spremendo in un telo poca cipolla tritata. Alla fine unite il caviale (se volete fare economia acquistate le "uova di lompo" che sono un succedaneo del caviale) mescolando con delicatezza. Mettete il composto in una tasca di tela impermeabile munita di bocchetta rotonda spizzata e riempite i dodici mezzi albumi sodi, formando una cupoletta. Tagliate poi ogni fetta di pancarré in quattro quadratini e fateli dorare nel restante burro, unendo una cucchiaiata di olio: posateli su carta bianca da cucina e lasciateli raffreddare. Tritate separatamente il peperone, le olive ed il prosciutto: con questi ingredienti guarnite i crostini di pane formando su ognuno tre "nastri". Sistemate le mezze uova farcite in un piatto di portata piano o sopra un vassoio, mettendo al centro i pomodorini e tutt'intorno i crostini di pane. Tra un mezzo uovo e l'altro collocate una fogliolina di insalata verde, s'intende lavata e asciugata. In attesa di servire questo antipasto tenete il piatto al fresco ma non in frigorifero.

LA CVCINA ITALIANA

La ricetta storica
Uova all'Alessandro I

Che cosa è cambiato

Qui la differenza clamorosa è nella presentazione che testimonia il cambiamento epocale del gusto: ingenuamente decorativo negli anni Settanta, scomposto e minimalista oggi. I "crostini" sono così diventati minuscoli club sandwich, che accompagnano le uova in una disposizione più "casuale". Piccole modifiche rendono più veloce e più leggero il piatto: meno burro nella crema, erba cipollina invece del succo di cipolla, pane tostato senza grassi.

In alto, la pagina con la ricetta storica e la presentazione anni Settanta. A fianco, la copertina di agosto 1978.

LO STILE IN TAVOLA
Piatto Uh la la Ceramics.

77 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

Primi piatti & Piatti unici

Secondi di pesce

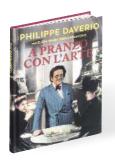
Legenda
★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti
Senza glutine
Vegetariana
Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Leggere con gusto

PER SCOPRIRE CHE CUCINARE DI NOTTE È BELLO, PER AMMIRARE IL RITO DELLA TAVOLA NELLA PITTURA E PER AMARE IL VERDE RIBELLE DELLE NOSTRE CITTÀ

A CURA DI ANGELA ODONE

PINO: Piccoli Naturalisti Osservatori è il nome della collana a cui appartiene questo libro pensato per avvicinare i bambini al mondo vegetale ma che piacerà anche ai grandi per la chiarezza delle informazioni e la grazia dei disegni. Il consiglio dell'autrice è di camminare per la città con occhi curiosi e scoprire che il grigio dei muri e dei marciapiedi è interrotto, più spesso di quanto uno creda, dal verde di molte specie spontanee, discrete, ma coraggiose. Osservandole si scopre che sono quelle con cui tutti abbiamo giocato da piccoli, che abbiamo assaggiato e sulle quali abbiamo soffiato, sognando di volare appesi a un ombrellino piumoso. ***"Vagabonde"**, Marianna Merisi, Ed. Topipittori, www.topipittori.it 14 euro*

CON I CONSIGLI PER CREARE UN ERBARIO

L'ARTE DEL CONVIVIO

Non di cibo si occupa il critico d'arte Philippe Daverio, bensì della cornice che lo accoglie. Una galleria di dipinti che riproducono sale da pranzo, cucine, bistrot, i quali dagli Egizi a oggi narrano il piacere di ritrovarsi a tavola. ***A pranzo con l'arte**, P. Daverio con E.M. Gregori Daverio, Rizzoli, www.rizzoli.eu 11,50 euro*

L'AMORE È COME IL VINO...

La travolgente storia d'amore di Cloe e Paolo si muove tra un calice di Champagne, una vendemmia in Spagna e un cocktail in terrazza. Non sono soli però, ci sono anche molte amiche, una famiglia ingombrante e un (quasi) ex fidanzato... ***Tutta colpa di un Ruinart Rosé**, Francesca Negri, Ed. bookabook, www.bookabook.it 13 euro*

RICETTE CONTRO L'INSONNIA

Adele, la protagonista di questo intreccio, tra vita e ricette, soffre di insonnia come molti di quelli che, come lei, si accorgono di essere invecchiati. Ma il suo talismano è la cucina, come lo è per l'autrice. ***La lunga notte di Adele in cucina**, Livia Aymonino, Giunti, www.giunti.it 16 euro*

VIVA LA PLANCHA

La stagione invoglia a cotture brevi e per mettersi alla prova con successo su una piastra non servono più di 5 utensili. Un ricettario dall'antipasto al dolce, per comporre un intero menu alla *plancha*, compresi contorni rapidi, salse e marinate. ***Alla piastra**, C. Hwang, fotografie J. Stotz, L'ippocampo, ippocampoedizioni.it 9,90 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

LA CUCINA ITALIANA

In the USA: Condé Nast
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

In other countries: Condé Nast International
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President and Chief Digital Officer: Wolfgang Blau
Executive Vice President and Chief Operating Officer: James Woolhouse
Executive Committee: Wolfgang Blau, Nicholas Coleridge, Moritz von Laffert, Jonathan Newhouse, Xavier Romatet, Elizabeth Schimel, James Woolhouse
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrotvorskaya
Director of Finance and Strategy: Jason Miles
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert
Vogue Digital Director: Jamie Jouning

Global
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan

The Condé Nast Group of Brands includes:

US
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Golf World, Teen Vogue, Ars Technica, The Scene, Pitchfork, Backchannel

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

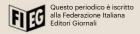
India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W
Middle East: Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai, Vogue
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style
The Netherlands: Glamour, Vogue, Vogue The Book
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8284 del 03-02-2017

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Alessi alessi.com/it
Absolut Vodka absolut.com
Alce Neroalcenero.com
Amazon amazon.com
ASA Selection distr. da Merito merito.it
Au Cabaret Vert Tel. 0239831200
Auricchio auricchio.it
BioNike bionike.it
Bosch bosch-home.com
Braun braunhousehold.com
Caffè Vergnano caffevergnano.com
Cantina Colterenzio colterenzio.it
Coin coin.it
Coltellerie Berti coltellerieberti.it
Coltellerie Sanelli sanelli.com
Conapi conapi.it
CROFF croff.eu
Diamonds Star of the East planhotel.com
EMU emu.it
Fazzini Home fazzinihome.com
Fratelli Orsero fratelliorsero.it
FujiFilm fujifilm.eu/it
Funky Table funkytable.it
GiulioTanini Milano taninihome.com
Kasanova kasanova.it
Kenwood kenwoodworld.com
Kettmeir kettmeir.com
Lékué distr. da Schönhuber lekue.com/eu, schoenhuber.com
Life lifeitalia.com
LSA International lsa-international.com
Madame Gioia Home madamegioiahome.it
Made a Mano madeamano.com
Maiuguali maiuguali.it
Martini martini.com
Mauviel 1830 mauviel.it
Mila mila.it
Nonno Nanni nonnonanni.it
O bag obag.it
Once Milano oncemilano.com
OrtoRomi ortoromi.it
OVS ovs.it
Pappelina pappelina.com
Parmalat parmalat.it
Pastificio Andalini andalini.it
Philips philips.it
Pompadour pompadour.it
Roner roner.com
Rovagnati rovagnati.it
San Carlo sancarlo.it
Sanpellegrino bibite.sanpellegrino.it, sanpellegrino-corporate.it
Sant'Anna santanna.it
Sarchio sarchio.com
Scandola Marmi mmdirezionicreative.com
Silikomart silikomart.com
Smallable it.smallable.com
Smeg smeg.it
Society Limonta societylimonta.com
Staybowlizer microplane-brandshop.com
Tescoma tescomaonline.com
Tessilarte tessilarte.com
Tupperware tupperware.it
Uh la la Ceramics uhlala-ceramics.com
Upim upim.it
Valbona valbona.com
Valtur valtur.it
Virginia Casa virginiacasa.it
Vitamix distr. da KÜNZI kunzi.it
Zafferano zafferanoitalia.com
Zoku distr. da KÜNZI kunzi.it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	4	€ 33,00	€ 47,00
VOGUE SPOSA	2	€ 17,00	€ 25,50
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

DOLCE DELIZIA

I fichi sono l'ultimo regalo dell'estate: un concentrato di sapore, da gustare appena colti o su fragranti crostate

NON PERDETE IL NUMERO DI

settembre

TRADIZIONE

Tra i nostri primi piatti, imparate a fare in casa i garganelli. Con un sugo ancora vacanziero, di pesce e zucchine

LA GIOIA DELLA SEMPLICITÀ

Un grande servizio dedicato alla cucina facile e leggera

SUPER CROCCANTE

Irresistibili corn flakes per impanare le cotolette, ma anche filetti di pesce e verdure

Il piacere non ha più limiti.

L'intolleranza al lattosio non è più un limite al piacere del gelato. Con **La Cremeria Senza Lattosio** puoi goderti un gelato gustoso e cremoso con chi vuoi.
Scopri tutti i gusti e il nuovo cono Fiordilatte.